

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA

Miria Sayuri Guiotoko

**O *BALLET* PROFISSIONAL E SEUS MÉTODOS
DE TREINAMENTO**

SANTOS
2011

Miria Sayuri Guiotoko

O *BALLET* PROFISSIONAL E SEUS MÉTODOS DE TREINAMENTO

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado a Universidade Federal de São Paulo como parte dos requisitos curriculares para obtenção do título de bacharel em Educação Física – Modalidade Saúde.

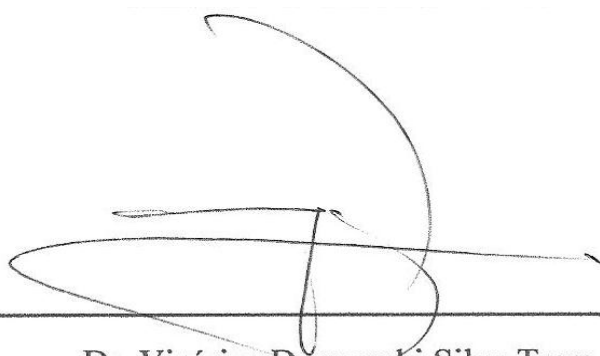
Orientador: Dr. Vinícius Demarchi Silva Terra

Santos 2011

Miria Sayuri Guiotoko

O *BALLET* PROFISSIONAL E SEUS MÉTODOS DE TREINAMENTO

Este exemplar corresponde à redação final do Trabalho de Conclusão de Curso definido por nome do autor e aprovado pela Banca Examinadora em 06/12/2011

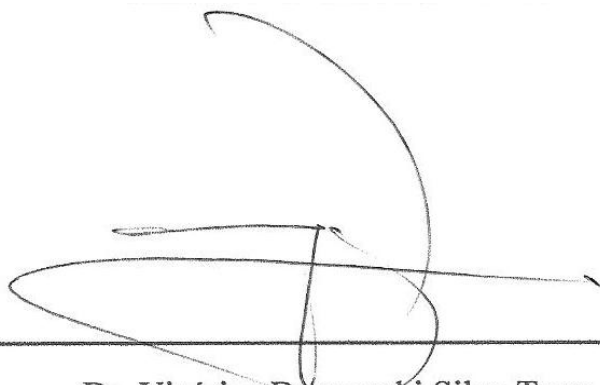
A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'V' and 'S' intertwined, with a horizontal line crossing through the middle. The signature is positioned above a solid horizontal line.

Dr. Vinícius Dermarchi Silva Terra

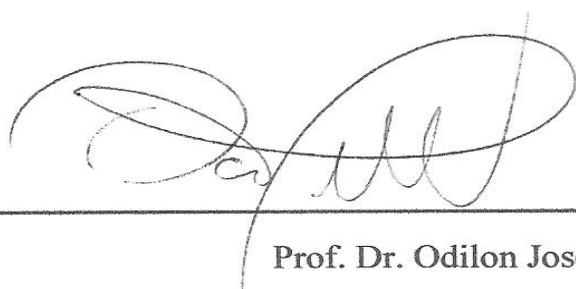
Orientador

Santos

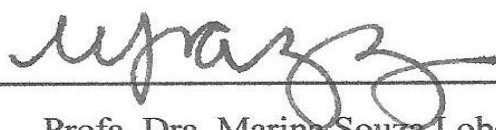
2011

Banca ExaminadoraA handwritten signature in black ink, featuring a large, sweeping loop at the top and a horizontal line across the middle, with a vertical stroke intersecting it.

Dr. Vinícius Dermarchi Silva Terra

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'O' followed by several loops and a final vertical stroke.

Prof. Dr. Odilon José Roble

A handwritten signature in black ink, featuring a large, stylized 'M' followed by several loops and a final vertical stroke.

Profa. Dra. Marina Souza Lobo Guzzo

DEDICATÓRIA

Dedico esse trabalho à minha família, em especial, aos meus pais, e meus amigos que me acompanharam no percurso da graduação.

AGRADECIMENTO

Agradeço ao meu professor orientador pelo apoio acadêmico em todas as fases da pesquisa;
Agradeço à minha família e aos meus amigos pelo apoio e pela força dada nos momentos mais difíceis;

Agradeço aos colegas de sala de minha turma pelo companheirismo e realizar momentos mais marcantes da minha vida;

Agradeço a São Paulo Cia. de Dança pela colaboração da pesquisa;

Agradeço a todos que colaboraram direta ou indiretamente com este trabalho.

RESUMO

Uma breve revisão bibliográfica sobre o tema do treinamento físico e técnico do *ballet* resultou em pesquisas que: a) indiciam uma alta presença de lesões associadas ao *ballet*; b) evidenciam o impacto positivo de protocolos específicos de treinamento e preparação física no desenvolvimento da *performance* de bailarinas. Por meio de método de Análise de Conteúdo foram realizadas entrevistas semi-abertas com um grupo de bailarinos profissionais adultos da São Paulo Cia de Dança (Companhia de Repertório da Secretaria da Cultura do Estado de São Paulo), avaliando a presença de cuidados preventivos e os métodos de preparação física além do ensaio específico do bailarino clássico profissional. Os resultados indicaram a existência de 3 (três) categorias que se relacionam: 1) Aspectos de Gênero e sua influência na Formação do Bailarino Profissional; 2) Idade de iniciação e sua influência no treinamento do bailarino profissional; 3) Aspectos da incidência de lesão e sua influência no cuidado com a saúde do bailarino profissional. Nas conclusões, aponta-se que o *ballet*, como arte do espetáculo, tem seu treinamento diferente do esportivo, uma vez que não separa ou divide os aspectos físicos, técnicos, artísticos em suas aulas e ensaios, mesmo em nível profissional. Outra consideração importante é que os bailarinos demonstram ser mais autônomos na condução de seus próprios tratamentos, treinamentos extras e cuidados preventivos.

Palavras- chaves: *ballet* clássico, treinamento, dança, *performance*, saúde.

ABSTRACT

A short bibliography review regarding the physic and technical training in ballet gets a consequence in researches in which: a) suggest a high presence of injuries bound to ballet; b) highlight the positive impact of specific training and physic protocols in the enhance of ballet dancer's performance. Through for Content Analysis's method were realized semi open interviews with a group of adult professional ballet dancers of Sao Paulo Dance Company (Company Directory of Department of Culture of the State of Sao Paulo), evaluating the presence of preventive care and the physic preparation methods moreover of specific essay of classic professional Ballet Dancer. The results indicated the presence of three categories that relate: 1) Genre aspects and your influence in the professional ballet dancer's formation; 2) Age aspects and the influence in the professional ballet dancer's training; 3) Aspects of lesion incidence and your influence on professional ballet dancer health care. In the conclusions, notes that ballet such a spectacle of art, have a training different of sporting, due to does not separate or divide of the physic, technical, artistic aspects in you classes and essays, even in the professional level. Another important consideration, ballet dancers demonstrate to be more autonomous in the conduction of their own trainings, extra trainings and preventive cares.

Keywords: classic ballet, training, dance, performance, health.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 01 – Idade de Iniciação.....	23
Figura 02 – Atividades Realizadas.....	23
Figura 03 – Atividades Extras.....	24
Figura 04 – Treinamento Físico.....	24
Figura 05 – Treinamento Artístico.....	25
Figura 06 – Lesões.....	25
Figura 07 – Acompanhamento de profissional de saúde.....	26

SUMÁRIO

1. Introdução	10
2. <i>Ballet</i> Clássico	12
3. <i>Ballet</i> e Lesões	13
4. Treinamento	15
5. <i>Ballet</i> e Treinamento	17
6. O <i>Ballet</i> Profissional na São Paulo Cia. de Dança	18
7. Procedimento Metodológico	19
7.1. Público	20
7.2. Materiais e Métodos	20
8. Resultados e Discussões	22
8.1. Apresentação das entrevistas.....	22
8.2. Categorias de Análise	26
8.3. Discussões	28
9. Considerações Finais	31
10. Referência Bibliográfica	33
11. Apêndices	38

1. INTRODUÇÃO:

Dentro da área de dança, principalmente *ballet* clássico, os estudos científicos relacionados ao treinamento são escassos. Com as palavras-chave “*ballet* clássico” e “treinamento físico” são encontradas pesquisas sobre: a) lesões provocadas pelo treinamento e; b) treinamento de capacidades físicas. No primeiro grupo de pesquisas, encontramos artigos que diagnosticavam um alto índice de lesões músculo-articulares associados à prática do *ballet*. Na pesquisa de Guimarães e Simas (2001), os movimentos repetitivos de um grupo muscular podem causar um conjunto de lesões associadas nos membros inferiores, nas quais são comuns. Os dados científicos de lesões nos membros inferiores nos bailarinos profissionais são surpreendentes. Solomon *et al.* (1995) investigou o Boston Ballet, e observou-se em um ano ocorreram 137 lesões em 70 bailarinos, e dentro de 73% são membros inferiores. No segundo grupo de pesquisas, obtemos resultados sobre os impactos de programas de treinamento de capacidades físicas como flexibilidade e força em bailarinas (AGOSTINI e PALOMARES, 2010; CIGARRO, FERREIRA e MELO, 2006). Nestas pesquisas, encontramos resultados positivos associados à melhora da *performance* dos bailarinos após um treinamento físico específico.

Apesar destes apontamentos científicos, a preparação clássica do bailarino é baseada na técnica e nos métodos/escolas de dança, tais como Cecchetti, Vaganova (Russo) e Royal Academy of Dance – surgiram entre as décadas de 1910 e 1940 do século XX e preconizavam uma formação centrada na técnica e na repetição de exercícios baseada nas posturas clássicas. Nestes métodos, a formação técnica do bailarino não é dissociada da preparação física, o que diferencia o *ballet* de todas as outras manifestações físicas, esportivas e da cultura corporal.

Atualmente, no entanto, a especialização cada vez mais forte na sociedade, associada a uma busca da *performance* tem trazido profissionais diversos para atuarem no campo da dança, que vem se profissionalizando no Brasil nos últimos anos por causa dos musicais e das companhias de dança estáveis e fomentadas pelo Estado. Portanto, seria importante a atuação do profissional de educação física, o qual poderia não apenas intervir no treinamento dos bailarinos, montando programas de preparação física, respeitando os princípios de treinamento e organizando atividades que devem compor nos treinamentos diários, mas também atuando dentro de equipes multidisciplinares no cuidado à saúde.

Atualmente, verifica-se a existência de programas multiprofissionais de práticas corporais e terapêuticas em companhias de dança contemporâneas de elite, tais como Deborah Colcker e Quasar, conforme será abordado adiante.

O presente estudo verificou a existência deste profissional e de programas de preparação física, prevenção de lesões e cuidados com a saúde numa companhia profissional de *ballet* clássico, a São Paulo Cia. de Dança.

A partir dessas informações tivemos os objetivos de:

- a) investigar os métodos preparação física e de treinamento em companhias de bailarinos profissionais;
- b) analisar a utilização de programas preventivos de medicina, cuidados, terapia e educação corporal com o objetivo de reduzir o alto índice de lesões músculos-articulares;
- c) desenvolver esta problemática do treinamento do bailarino profissional, a partir das relações entre preparação física e formação técnica.

Esse estudo será importante para companhias profissionais de *ballet* clássico, pois tanto os coreógrafos quanto outros profissionais da área de saúde podem ter um controle da duração de ensaios dos bailarinos ou da vida prática da profissão dos bailarinos para que não haja tantos problemas de saúde ao término da carreira.

O assunto *ballet* clássico foi escolhido, pois essa prática sempre esteve presente na minha vida. Eu sentia muitas dores, principalmente, nos membros inferiores; passei por vários estresses psicológicos, e também tive uma experiência que o desempenho físico afetou o meu psicológico. Além disso, esse assunto é escasso no Brasil, apesar de terem muitas companhias e academias de dança no nível profissional, pois o ensino é feito de forma oral e tradicional, ou seja, de coreógrafo para bailarino, de mestre para aluno.

O primeiro capítulo, “*Ballet* clássico”, descreve sobre o processo histórico de *ballet* clássico e como é qualificado um bailarino profissional no mundo da dança.

O capítulo 2, “*Ballet* e as lesões”, descreve sobre quais são as lesões mais frequentes com a prática de *ballet*, através de estudos científicos. Nesses estudos são relatados os métodos de prevenção para essas lesões, mostrando a melhora nas capacidades motoras dos bailarinos.

O capítulo “Treinamento” relata o processo histórico de treinamento e seus conceitos básicos da parte psicológica e física do atleta.

E por fim, “*Ballet* e treinamento”, relata o treinamento das capacidades físicas numa aula de *ballet* clássico.

2. *BALLET* CLÁSSICO:

O *ballet* surgiu das cortes italiana e francesa no século XVI e foi desenvolvido pelos russos ao longo dos séculos XIX e XX (confirmar estas datas) Na Rússia, a dança é o símbolo da autoridade que engloba a cultura que está intimamente ligada à força da nação, o *ballet* reflete a soberania e vigor do país. Maria Olenewa, a jovem bailarina que chegou ao Brasil, em 1926, para difundir o ballet trabalhou sem que houvesse apoio direto do governo ou qualquer infra-estrutura adequada para as aulas de *ballet*. Seu *ballet* chama atenção e conquista espaço com a criação da escola em 1927 que é atual Escola de Dança do Teatro Municipal do Rio de Janeiro e depois em São Paulo (SANTOS e ALMEIDA, 2006). A construção do *ballet* pode ser exemplificada pelo paralelismo em que se baseiam seus exercícios, pela adoção do *en dehors* (rotação externa do fêmur na fossa do acetábulo) como fator fundamental de elegância e estabilidade e sobre as cinco posições dos pés, elementos primários, dos quais partem e para os quais retornam todos os exercícios e movimentos. A técnica do *ballet* contempla todo o corpo, da cabeça aos membros inferiores e superiores, incluindo os dedos das mãos. Os exercícios do *ballet* trabalham a busca da verticalidade, o alongamento, a extensão, a flexão, a impulsão, o controle, a coordenação etc., tendo o sentido estético e artístico como objetivo final.

Os bailarinos se diferenciam dos atletas por qualidades e aptidões que o tornam um artista, seguindo normas e técnicas da dança com o corpo adequadamente preparado, demonstrando expressividade e biomecanicamente a complexidade do movimento humano. Segundo Agostini, entende-se que a diferença entre o *ballet* clássico e esporte de alto nível está centrada nos aspectos artísticos, não possui recordes a serem quebrados na dança e muito menos a arbitragem durante as apresentações. Apesar do *ballet* ser conhecido como disciplina estética, também requer enorme preparo atlético, o que predispõe estes a um amplo espectro de lesões (LIMA, 1995, GREGO *et al*, 1999). De acordo com Leal (1998), quando o bailarino alcança seu padrão profissional seu objetivo é de manter seu alto nível técnico e da constante melhora da *performance*, buscando a perfeição dos movimentos.

3. *BALLET* E AS LESÕES

O *ballet* clássico é caracterizado pela busca dos movimentos de grande amplitude articular que vão além dos limites anatômicos. Segundo Hamilton *et al.* (1992), Wiesler *et al.* (1996) e Khan *et al.* (1997), a força muscular e elevadas amplitudes de movimentos nas articulações dos quadris e do joelho (hiperextensão), além do controle extremo da articulação do tornozelo, são algumas das características que levam as bailarinas a movimentos fora do padrão anatômico. Esses padrões de movimentos não anatômicos, associados a características músculo - esquelética e características fisiológicas variadas, diferenciam o *ballet* clássico das práticas desportivas, conduzindo assim, a bailarina clássica a um grupo peculiar de lesões associadas (KLEMP, 1984 ; KADEL *et al.*, 1992).

O uso das sapatilhas de ponta, segundo Achcar (1998), quando iniciado cedo demais, força a estrutura óssea muscular, os tendões e ligamentos, ocasionando problemas ortopédicos graves na criança, como pé chato, no qual não se desenvolve a curvatura, deixando os ligamentos frouxos, criando hérnias da cápsula articular nos ligamentos das articulações ósseas e calosidades.

Segundo Schafle (1996), o trabalho na ponta faz com que os dois primeiros metatarsos suportem a maior parte do peso corporal. Conseqüentemente, quando as crianças aprendem a dançar na ponta dos pés, esses ossos começam a sofrer processos de remodelagem, de forma que a cortical do primeiro e do segundo raio torna-se muito mais espessa que nas crianças que não dançam. Durante o treinamento e até mesmo através da carreira, esses ossos, em particular o segundo raio, correm o risco de sofrer uma fratura por estresse.

Algumas pesquisas mostram que a bailarina clássica apresenta um nível elevado de demandas físicas relacionadas ao movimento e ao impacto no solo, resultando alta prevalência de lesões. A repetição característica da dança clássica pode associar-se a desequilíbrios entre grupos musculares. Consequentemente, a biomecânica do sistema musculoesquelético pode ser alterada de forma a comprometer a estrutura e a função do corpo, aumentando a predisposição às lesões. Dessa forma, a execução, quantidade e especificidade dos movimentos do *ballet* podem atuar como fatores de sobrecarga sobre o aparelho locomotor.

O conhecimento dos principais agravos que acometem os bailarinos, os sinais e sintomas de cada lesão, seu mecanismo e as alternativas de tratamento podem municiar o

profissional para informar ao médico sobre o tipo de treinamento que estava sendo realizado no momento da lesão, a forma como aconteceu, os sinais e sintomas que a vítima apresentou, bem como os procedimentos de urgência adotados no momento da ocorrência (quando for o caso de episódio agudo).

Segundo a pesquisa de Ahearn (2006) resultou que a prática de pilates ajuda no fortalecimento dos músculos, alongamento e flexibilidade. Assim, o risco dos bailarinos terem alguma lesão é menor ou a recuperação após a lesão é de curta duração, aumentando um determinado período de execução da profissão.

Atualmente podemos constatar a presença de programas de prevenção e cuidados de lesões em grandes companhias de dança contemporânea, tais como Quasar Cia. De Dança, Companhia de Dança Deborah Colker, Companhia Teatro Dança Ivaldo Bertazzo. Entre as técnicas corporais e intervenções preventivas, como: acupuntura, yoga, pilates, reeducação do movimento, aikido, alongamento, terapias, entre outras, na qual são denominadas educação somática, criada em 1995 pelos membros *Regroupement pour l'Éducation Somatique* em Montreal, Canadá.

Além disso, pensando nesta saúde integral, constatamos uma série de profissionais que dão apoio ao treinamento físico e psíquico dos bailarinos, tais como médicos ortopedistas, professores, fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos, mas não encontramos um profissional específico de Educação Física descrito nas fichas técnicas e nos sites das Companhias de Dança Contemporânea.

4. TREINAMENTO:

O treinamento desportivo é uma atividade muito antiga, que evoluiu em uma progressão dos tempos. No Egito e na Grécia, já era possível constatar o uso de alguns princípios do treinamento para preparação dos atletas nos Jogos Olímpicos e na guerra (BARBANTI, 1997). Sendo assim, pode-se dizer que na Antiguidade grega é o ponto de partida para o desenvolvimento dessa área, principalmente os Jogos Olímpicos, na qual serviu de inspiração para a criação das Olimpíadas modernas (TUBINO, 1984).

TUBINO (1984) cita a preparação dos helênicos, que se compara ao treinamento utilizado atualmente em vários aspectos, pois os helênicos faziam uma preparação generalizada (corridas, marchas, lutas, saltos, etc.); usavam cargas para melhoria de rendimento; tinham preparo psicológico; utilizavam o aquecimento no início e a volta à calma acrescida de massagens no final das sessões, além de possuírem, a exemplo das concepções científicas modernas, os chamados *ciclos de treinamento*. No entanto, foi somente no final do século XIX, com o renascimento dos Jogos Olímpicos, que o treinamento desportivo passou para uma forma estrutura mais sistemática, especificando em elevar o rendimento esportivo (BARBANTI, 1997).

Atualmente quase todos os esportes montam o treinamento em vários períodos e ciclos com o objetivo específico de alcançar um alto rendimento (BARBANTI, 1997). Por essa razão é organizado um processo de treinamento em ciclos, fases, períodos, ou seja, *periodização*.

Os resultados indesejados de atletas de alto nível nas competições são frequentes na atualidade. Acredita-se que isto ocorre por muitos motivos: o nivelamento dos atletas, a exigência e pressão por resultados positivos, entre outros. Por isso, cada vez mais se busca aprimorar e desenvolver novas técnicas, dentro delas existe o treinamento psicológico, que é uma ferramenta muito útil para a obtenção de resultados no esporte.

Segundo Becker Junior (2002), as utilizações das técnicas de treinamento psicológico possibilitam aprender, variar e aperfeiçoar as capacidades cognitivas. Dentre elas, a motivação, um fator chave para o desenvolvimento do interesse e auto-estima do atleta. Segundo Roberts (1995), a motivação tem um papel muito importante na vida das pessoas, mas um fator pouco entendido no meio prático.

No esporte são exigidas muitas capacidades dos atletas, mas muitos profissionais ainda não têm o interesse em trabalhar o fator psicológico do atleta de uma maneira contínua,

a fim de melhorar ainda mais sua *performance*. Becker Junior (2002) ressalta, que o treinamento psicológico e o treinamento físico deveriam desenvolver-se juntos, até a formação de uma unidade, sendo que os programas de treinamento dos atletas devem levar em conta e integrar ambas as formas de maneira bem distribuída.

Além desses treinamentos psicológicos e físicos, existem estudos que estão sendo abordados alguns programas de treinamento para auxiliar na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento como utilização da técnica de pliometria e pilates. Porém, a maioria dos estudos são revisões bibliográficas ou o período da aplicação de teste foi insuficiente para um resultado significativo (PERTILE *et al.*, 2011; ROSSI e BRANDALIZE, 2007).

5. *BALLET* E TREINAMENTO:

Dentro da área de dança, principalmente *ballet* clássico, os estudos científicos relacionados com treinamento em capacidades físicas são poucos. Pesquisas feitas com esses dois temas são destacadas as capacidades físicas como flexibilidade e força.

Kerber (2007), afirma que o bailarino precisa de um treinamento de força muscular e flexibilidade, pois são capacidades muito importantes para execução dos movimentos do *ballet* clássico, ou seja, o bailarino tem de ser forte e ao mesmo tempo flexível. Segundo Cigarro (2006) a flexibilidade é uma das capacidades mais importantes no *ballet* clássico, pois é responsável pelos movimentos de elevação e sustentação dos membros inferiores, pelos saltos e diminuição de riscos de lesões durante a execução dos movimentos (MORAES, 2008).

Segundo a pesquisa sobre o treinamento de flexibilidade resultou que o programa de treinamento melhorou significativamente a flexibilidade das bailarinas. Porém, o autor da pesquisa descreveu que o estudo devia ser com maior número de bailarinas e ter um controle rigoroso com presença das voluntárias. Houve também uma limitação da pesquisa, pelo fato das diferenças das idades das bailarinas voluntárias e a predisposição genética delas (CIGARRO, 2006).

A força e a potência muscular permitem a manutenção de desempenho técnico em saltos. A pesquisa sobre aplicação de pliometria (exercício que busca a máxima utilização dos músculos em movimentos rápidos e de explosão) resultou que esse método aumentou a média geral de saltos em verticais. Mas o autor ressalta a falta de literatura especializada voltada para desempenho físico e atlético no *ballet* clássico (AGOSTINI e PALOMARES, 2010).

Com base nisso podemos identificar que o *ballet* clássico necessita de uma preparação física adequada e específica. As aulas de *ballet* visam desenvolver força, flexibilidade, coordenação motora, velocidade e resistência do corpo. Ou seja, as aulas de *ballet* podem ser base de treinamento das capacidades físicas e ao mesmo tempo para técnicas específicas da dança. Diferentemente no esporte, no qual o treinamento atual (periodização) é dividido em técnico e físico. Sendo assim, como seria um treinamento dos bailarinos profissionais? Será que teria um treinamento específico de técnica e do físico ou os dois treinamentos estão em conjunto?

6. O BALLET PROFISSIONAL NA SÃO PAULO CIA. DE DANÇA

A São Paulo Companhia de Dança, criada em janeiro de 2008, pela Secretaria de Estado da Cultura do Governo do Estado de São Paulo, é uma Companhia de repertório, que abarca desde coreografias de referência da dança até coreografias inéditas criadas por diferentes artistas especificamente para o seu corpo de dança. A Companhia é um lugar de encontro dos mais diversos artistas para que se possa pensar em um projeto brasileiro de dança.

Dirigida por Iracema Cardoso e Inês Bogéa, a São Paulo tem a difusão da dança – produção e circulação de espetáculos – como o núcleo principal de seu trabalho. Desde sua criação produziu quinze obras, sendo nove remontagens ¹ e seis obras inéditas ². Para o ano de 2011 ainda está prevista a remontagem de *Supernova*, do coreógrafo alemão Marco Goecke.

A Companhia apresenta-se ao longo do ano em São Paulo, em cidades do interior do Estado, além de outras capitais brasileiras. Na área de registro e memória, o foco é a série de documentários Figuras da Dança, na qual personalidades da dança brasileira contam sua história, e Canteiro de Obras, material que revela o processo de trabalho das criações da Companhia. Desde seu surgimento a SPCD já lançou 25 documentários. Suas atividades se completam com ações educativas e de formação de plateia como Palestra com o Professor, Espetáculos Abertos para Estudantes, Oficinas para Bailarinos e Cursos Intensivos de Dança.

Os bailarinos têm uma rotina diária muito agitada. A rotina deles começa às 10 horas da manhã e vai até 12 horas, sendo que na parte da manhã somente aulas de *ballet*. No período da tarde começam os ensaios, na qual nem todos os bailarinos são escalados para isso, mas todos têm que estar na Cia. até 17 horas.

¹ (*Les Noces*, de Bronislava Nijinska; *Serenade*, *Tchaikovsky Pas de Deux* e *Theme and Variations*, de George Balanchine; *Gnawa*, de Nacho Duato; *Prélude à l'après-midi d'un Faune*, de Marie Chouinard; *Sechs Tänze*, de Jiri Kylián; *Legend*, de John Cranko e *Supernova*, de Marco Goecke)

² (*Polígono*, do italiano Alessio Silvestrin; *Ballo*, de Ricardo Scheir; *Entreato*, de Paulo Caldas; *Passanoite*, de Daniela Cardim; *Os Duplos*, de Maurício de Oliveira e *Inquieto*, de Henrique Rodovalho)

7. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Trata-se de um estudo de caso, com abordagem qualitativa.

A pesquisa qualitativa apresenta algumas características como a subjetividade, a indução e a não existência de hipóteses pré-concebidas, uma vez que estas serão desenvolvidas a partir das observações, cujo plano é aberto e flexível às transformações do ambiente e dos sujeitos pesquisados. Neste tipo, o pesquisador utiliza-se de diversos recursos para a observação e coleta dos dados no campo, tais como diários, entrevistas, questionários, discussões e até mesmo ações e projetos. Os componentes envolvidos na coleta de dados serão a seleção apropriada dos sujeitos, o acesso ao ambiente de campo e ser menos intrusivo possível (THOMAS e NELSON, 2002).

Durante a realização deste trabalho, o pesquisador não obteve contato prolongado com a sua realidade, ou seja, o treinamento dos bailarinos da São Paulo Cia de Dança, tanto pela dificuldade logística quanto pela estrutura profissional e reservada da Companhia de Dança, sendo descartados os métodos etnográficos e os recursos da pesquisa em ação e participante. Por outro lado, um questionário fechado e objetivo não seria apropriado para desenvolver este tipo de problemática, uma vez que se pretende compreender o treinamento para além dos seus aspectos objetivos, incluindo também os seus aspectos subjetivos, ou seja, os sentidos que estão associados ao treinamento, os significados de saúde segundo os bailarinos.

Portanto, a metodologia do estudo de caso foi a que melhor se adequou aos objetivos da pesquisa, já que a São Paulo Cia de Dança é o maior empreendimento governamental feito no sentido de estabelecer uma companhia de profissional de dança, chamando a atenção pela sua estrutura complexa e por apontar novos horizontes de treinamento, *performance* e preparação de corpo de bailes no país.

Em termos metodológicos, o estudo de caso se destaca por se constituir numa unidade dentro de um sistema mais amplo, ou seja, valoriza-se as peculiaridades, idiossincrasias e as diferenças do caso, mesmo que posteriormente tais particularidades venham a possuir semelhanças a outros casos ou situações (THOMAS e NELSON, 2002). De fato, quando se quer estudar algo singular, que tenha um valor em si mesmo, deve-se escolher o estudo de caso. A singularidade não é a Companhia, mas seus métodos de treinamento e cuidado dos bailarinos, ou seja, como é pensada a *performance* e saúde dos bailarinos.

Para embasar este estudo de caso, realizamos um levantamento de informações a respeito da Cia, por meio de materiais gráficos, site e conversas com o departamento de comunicação da Cia, o que nos ajudou a cercar o objeto de estudo. A pesquisa propriamente dita foi construída a partir de um roteiro (APÊNDICE 4) que balizou as entrevistas com os bailarinos. Análise de respostas do roteiro semi-aberto constitui-se de três fases: 1- pré-análise, 2 – exploração do material e 3 – tratamento dos resultados, inferências e a interpretação. Na pré-análise realizou-se a leitura de todas as respostas e a transcrição das mesmas, visando formar o *corpus* de análise. A seguir, na fase 2, demarcamos as unidades de significação, também chamada de unidades de registro, que são seguimentos do conteúdo, considerados como unidade de base, para a categorização e a contagem de frequências (BARDIN, 1977).

7.1. Público:

Foram entrevistados 10 bailarinos profissionais adultos integrantes da São Paulo Companhia de Dança, criada pela Secretaria de Estado da Cultura do Governo de São Paulo. Eles assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1). São Paulo Companhia de Dança assinou uma carta de autorização para a pesquisa (Apêndice 2 e 3).

7.2. Descrição dos materiais e métodos:

As entrevistas foram agendadas com a CIA e realizadas fora dos horários dos ensaios dos bailarinos na São Paulo Cia. De Dança, situada na Rua Três Rios, no. 363, no bairro de Bom Retiro, na cidade de São Paulo. Com autorização da direção da Companhia, as entrevistas foram gravadas em um gravador portátil. Os assuntos principais para entrevista foram divididos em três :

- Formação (A vida cotidiana antes da entrada da CIA): foi abordado o repertório corporal, formação artística dos bailarinos antes de inserir na CIA. É também investigado o histórico de treinamento dos bailarinos e para inserção na CIA;

- Treinamento (A vida profissional na CIA): foi investigado como são os procedimentos de ensaios na São Paulo CIA de Dança, tais como preparação física, treinamento técnico, capacidade de criação e outros;
- Saúde (Os cuidados com a saúde durante a CIA): o acompanhamento de profissionais da área de saúde nos bailarinos; os métodos complementares de treinamento e terapêutica corporal (massagem, pilates e demais métodos de educação somática); os cuidados em relação com o corpo (regimes, saúde, qualidade de vida).

8. RESULTADOS E DISCUSSÕES

8.1. Apresentação das entrevistas:

Neste tópico apresenta-se um comentário sobre o processo de coleta de dados na São Paulo Cia. de Dança e uma síntese gráfica dos dados colhidos em pesquisa, relacionando-os com as partes correspondentes do roteiro de entrevista (Apêndice 4). No próximo subcapítulo, as respostas são analisadas e comentadas com mais detalhes. Para consultar a transcrição completa das entrevistas, vide Apêndice 5.

Para realização da pesquisa com São Paulo Cia. de Dança a coordenadora de comunicação assinou uma carta de autorização. Inicialmente, ela estava em férias, então, esperei muito tempo para resposta. Quando consegui conversar com a coordenadora e a aprovação para realização da pesquisa na Cia. fiquei aliviada. A direção foi atenciosa e perguntava detalhes sobre a pesquisa. A primeira impressão foi que seria muito rigorosos e burocráticos, porém foi muito simples. Apenas avisando-os todo o processo da pesquisa para eles se organizarem, já que os horários dos bailarinos eram muito variados. E também, pelo fato dos alunos de outras universidades estarem realizando pesquisas com os bailarinos. Fiz as entrevistas em dois dias nos horários de ensaio, no momento que os bailarinos que não estavam escalados para ensaio. Assim, uma funcionária da Cia. me ajudava a procurar pessoas disponíveis no momento.

O contato com os bailarinos foi muito interessante. Como é uma Cia. reconhecida nacionalmente, ter contato com esses bailarinos talentosos foi muito gratificante. Eles foram bem receptivos, atenciosos e compreenderam as perguntas da entrevista. A entrevista foi feita em dois dias. No primeiro dia, eu tive dificuldade de aplicar, pois a timidez atrapalhava um pouco. Porém, no segundo dia, tive menos dificuldades, pois já organizava melhor o processo da entrevista. Tanto é que no segundo dia consegui obter mais dados comparando com o primeiro dia.

Em geral foi muito bom ter escolhido São Paulo Cia. de Dança como meu objeto de estudos. A localização é de fácil acesso, as salas e a sede têm uma arquitetura clássica e renascentista. A coordenação é rigorosa em questão de segurança e privacidade dos bailarinos e organizada com os cronogramas de aulas, ensaios e apresentações. Todas as pessoas que fazem a Cia. funcionar tem uma grande responsabilidade e dedicação nos seus trabalhos.

Formação (A vida cotidiana antes da entrada da CIA):

Neste primeiro ítem das entrevistas, foi abordado o repertório corporal, formação artística dos bailarinos antes da entrada na CIA. É também investigado o histórico de treinamento dos bailarinos e seu histórico para inserção na CIA. Foram realizadas perguntas como:

- Quando foi o primeiro contato com o *ballet*? (Onde, Como?)
- Descreva sua formação como bailarino profissional (Escolas, Métodos, Mestres?)
- Houve outras práticas corporais ou artísticas que complementaram a sua formação de bailarino?

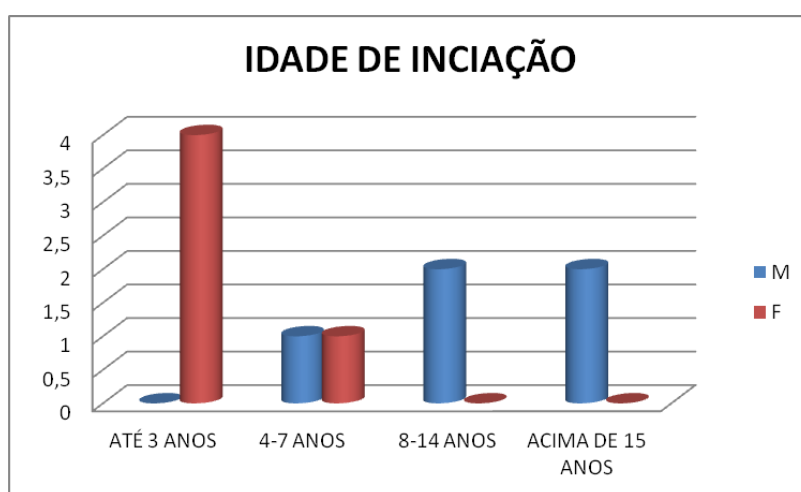


Figura 01. O gráfico demonstra as idades de iniciação da prática de *ballet* dos bailarinos.



Figura 02. O gráfico demonstra número de respostas dadas às atividades que os bailarinos realizaram antes da entrada da Cia.

Treinamento (A vida profissional na CIA):

Neste item foi investigado como são os procedimentos de ensaios na São Paulo CIA de Dança, tais como preparação física, treinamento técnico, capacidade de criação, talentos e outros. Questionamos como:

- De que modo se dá sua preparação física, técnica e artística na CIA?
- Você faz algum outro tipo de preparação ou treinamento fora da companhia (academia, pilates)?
- Existe uma qualidade (ou virtude) mais importante para a *performance* de um bailarino profissional? Seria possível treinar essa qualidade? Como?

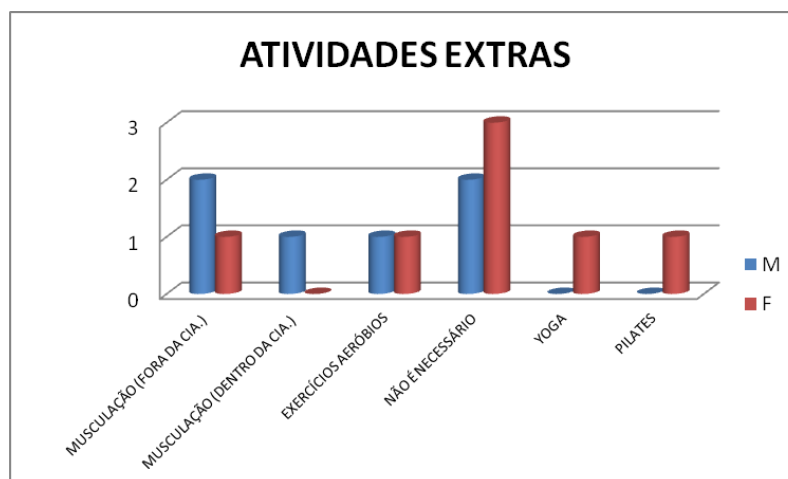


Figura 03. O gráfico apresenta respostas dadas às atividades extras para treinamento físico dos bailarinos.

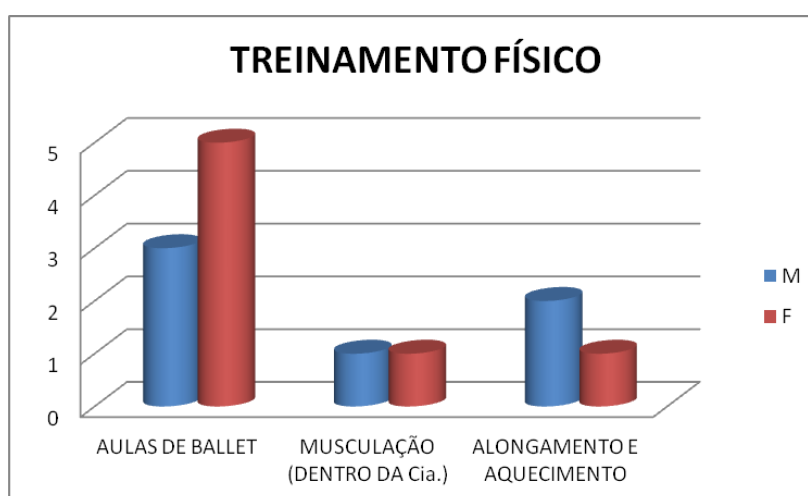


Figura 04. O gráfico mostra as respostas dadas dos bailarinos relacionando como é praticado treinamento físico.

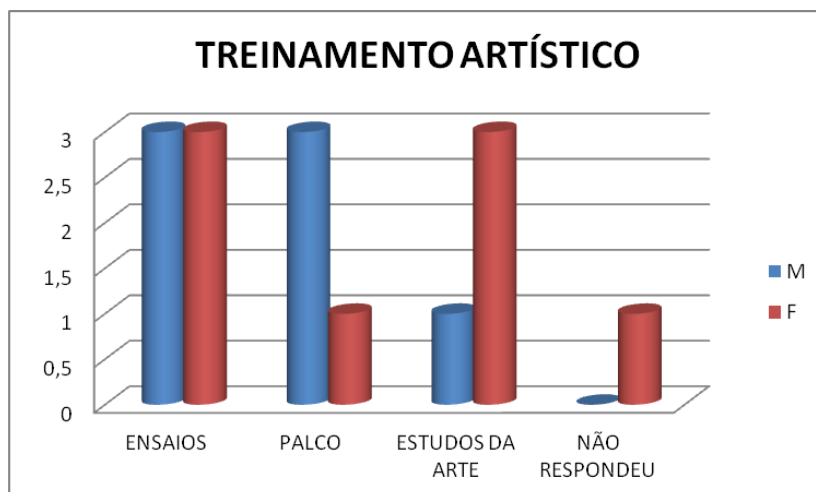


Figura 05. O gráfico demonstra as respostas dadas relacionando o treinamento artístico dos bailarinos.

Saúde (Os cuidados com a saúde durante a CIA):

Nesse item verificamos o acompanhamento de profissionais da área de saúde nos bailarinos, utilização de métodos complementares de treinamento e terapêutica corporal (massagem, pilates e demais métodos de educação somática); e como eles se cuidam em relação com o corpo (regimes, saúde, qualidade de vida). Foram questionadas como:

- Existe um corpo específico para o *ballet* profissional? Quais são as suas características?
- De que modo você cuida do seu corpo e sua saúde? (alimentação, cuidados com a estética, saúde e qualidade de vida)
- Você tem (ou já teve) alguma lesão ou limitação corporal? (Se sim) Como você trata (a tratou)?
- Você faz algum trabalho para prevenção de lesões?

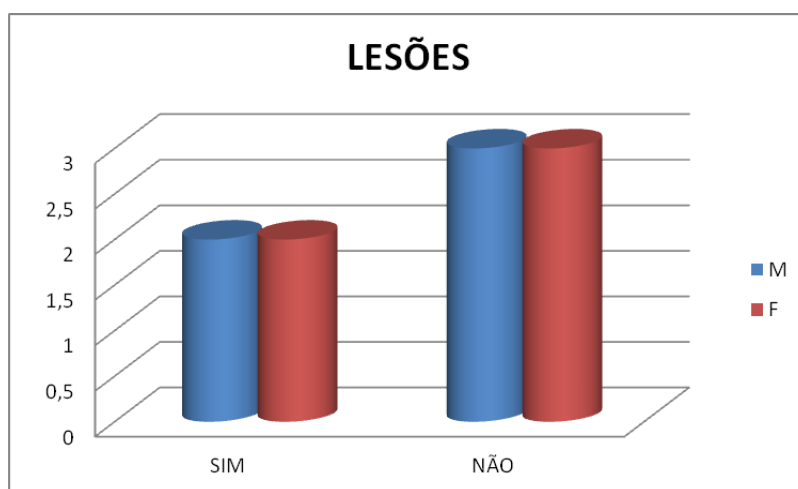


Figura 06. O gráfico demonstra os índices de lesões dos bailarinos.

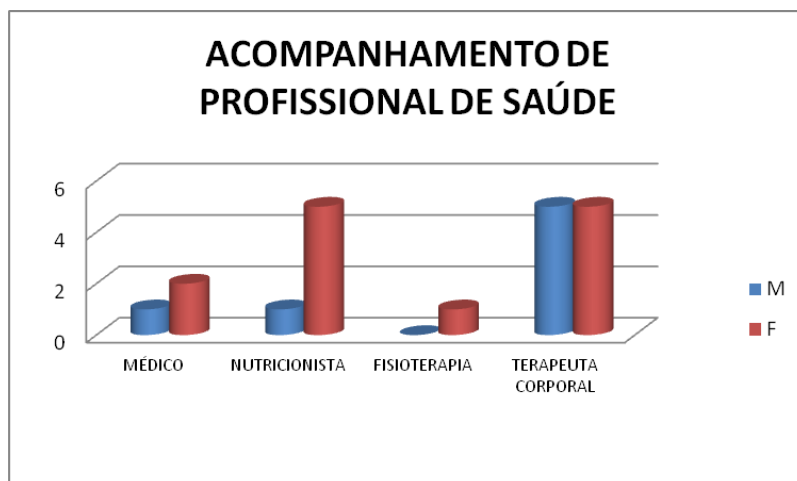


Figura 07. O gráfico mostra o número de respostas dadas sobre o acompanhamento de profissionais da saúde.

8.2. Categorias de Análise:

Categoria: 1) Aspectos de Gênero e sua influência na Formação do Bailarino Profissional:

Relacionando o gênero com idade da iniciação à prática de *ballet*, as do sexo feminino iniciam-se precocemente. 100% das iniciantes até 3 (três) anos são do sexo feminino e a idade limite de iniciação feminina foi de 6 (seis) anos. “Primeiro contato foi quando tinha 2 anos e meio. Bem pequenininha... Minha mãe achava que eu era uma criança muito sozinha, então ela me colocou no balé. Pra fazer amiguinhas”. Já do sexo masculino, a idade para iniciação a prática de *ballet* foi mais tardio, a partir dos 8 (oito) anos de idade, encontrando-se bailarinos que se iniciaram até com 16 anos. “... ae minha mãe, aos 6 (seis) anos, perguntou pra mim e pra minha irmã o que agente queria fazer de atividade física. E eu respondi balé e minha irmã judô. Mas ela no momento não tinha deixado, então eu fui pro judô e minha irmã pro balé. E ae aos 10 (dez) anos eu comecei sapateado. Ae passei pro jazz aos 13 (treze) e balé com 14 (quatorze)”.

Já relacionando os cuidados da saúde as mulheres consultaram, predominantemente, a nutricionista. “Já fui pra nutricionista uma vez e tento seguir o que ela recomendou”. Já os homens têm a procura maior da terapeuta corporal da companhia, na qual todos procuram essa profissional.

Relacionando o gênero com estudos artísticos, as mulheres procuram estudar teoricamente a arte ou o balé que dançarão. “Ensaaios trabalham o artístico, cada obra pede alguma coisa”. Já os homens tentam estudar a parte artística, além dos ensaios, no palco. “A maioria são nos ensaios, mas no palco é onde ela acontece mais, porque no palco tem mais liberdade”.

Relacionando o gênero com o repertório motor, as respostas sobre o repertório de práticas corporais anteriores à entrada na Cia., a predominância foi a natação, mencionada pela metade dos bailarinos entrevistados, sendo em sua maioria mulheres (apenas 1 (um) homem). Os homens tiveram comportamento de práticas mais diversificada, como capoeira, música, esporte, danças e Educação Física, ao passo que as mulheres destacaram-se nas práticas de música, danças e musculação e yoga.

Categoria 2) Aspectos etários e sua influência no treinamento do bailarino profissional:

Dentro da formação e treinamento profissional dos bailarinos, os que começaram a dançar até 14 (quatorze) anos de idade têm uma formação ou método de *ballet* predominante como Bolshoi, Royal e Escola Municipal de Bailado de São Paulo. Os bailarinos que tiveram iniciação acima dos 15 (quinze) anos não o tiveram dentro de uma escola ou método tradicional.

No quesito idade, todas aquelas que tiveram uma iniciação precoce (até 3 (três) anos) tem uma tendência (75%) a limitarem seu treinamento físico às aulas de *ballet* dentro da Cia. A única bailarina que iniciou-se até os 3 (três) anos que treina por meio de outros exercícios tem uma vida de práticas bastante diversas, como natação, musculação, yoga, pilates e outros, fugindo do padrão de todos os entrevistados da Cia., podendo ser considerada como desvio e não como regra de comportamento. Ainda sobre o treinamento físico, a maioria dos profissionais que começou até 14 (quatorze) anos de idade menciona que as aulas de *ballet* dadas na Cia., que realizam todos os dias antes dos ensaios, são seus meios de preparação física. “Se você levar a sério as aulas de balé você consegue ficar com físico em cima”.

Os bailarinos que iniciaram a prática do *ballet* acima de 15 (quinze) anos fazem treinamento além das aulas de *ballet*, tais como musculação e alongamento, mas que não necessitam de uma atividade/treinamento extra para a melhora da *performance*, pois realizam este treinamento de forma autônoma dentro da CIA, acreditando ser suficiente para a melhora da *performance*. “... fora o repertório da companhia que a gente dança, que é um trabalho mais pesado, que exige mais, de trabalhar com corpo, como trabalha todos os dias acho que,

pra mim, não tem necessidade de fazer outra atividade fora”. Vale observar ainda que a maioria dos bailarinos realizam seus treinamentos exclusivamente dentro da Cia., com ou sem auxílio profissional, por acreditarem já ter formação suficiente para ser autônomo nesta preparação física. Entre aqueles que buscam profissionais externos ou outras formas de treino físico, privilegiam as práticas de musculação e exercícios aeróbios. Aparece também yoga e pilates citados como prática por uma bailarina.

Categoria 3) Aspectos da incidência de lesão e sua influência no cuidado com a saúde do bailarino profissional:

A maioria (60%) dos bailarinos não declararam ter lesões, o que demonstra uma alta resistência e adaptação às exigências da vida profissional. Entre eles, o único cuidado comum declarado é o tratamento com a Terapeuta Corporal contratada pela Cia., que atende cotidianamente os bailarinos. No entanto, entre aqueles que possuem lesões, todos buscam um acompanhamento profissional fora da Cia., tais como médicos, nutricionistas, fisioterapeutas ou professores de Educação Física (musculação).

Relacionando a idade e as lesões, todos os bailarinos que apresentam lesão começaram a dançar até os 7 (sete) anos, com exceção de Y, que começou mais tardiamente, aos 14 (quatorze) anos. Entre aqueles que iniciaram a prática até 14 (quatorze) anos de idade a presença de lesões ocorre predominantemente nos membros inferiores.

8.3. Discussões:

Nos resultados acima sobre idade de iniciação encontramos aos 3 (três) anos de idade maioria respondida pelas mulheres, o que afirma Kadel *etl. al.* (1992), a formação de uma bailarina clássica inicia precocemente, pois é necessário desenvolver amplamente habilidades físicas como força, amplitude articular, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio. De acordo com Monte (1989), a prática do *ballet* é recomendada após os 6 (seis) anos de idade, pelo fato de que, a partir desta idade, a criança já possui a coordenação motora e o sistema muscular mais desenvolvido, a ponto de manter o equilíbrio e a postura, ou seja, assimilar melhor a técnica e ter o resultados técnicos mais rápidos. Segundo Bambirra (1993), a idade para iniciar o *ballet* clássico deve ser em torno de 4 (quatro) à 6 (seis) anos de idade,

mas o trabalho a ser desenvolvido deve ser lúdico. Lima (1995) cita que deve-se evitar a aplicação da técnica pura do *ballet* clássico na infância, mas exaltar o estímulo e o gosto pela musicalidade e o movimento natural.

O meio de expressão da dança é o corpo do bailarino, essa exposição da forma física leva procura de um corpo magro e delineado, ou seja, com um baixo percentual de gordura (SOARES NETO, 2004). No *ballet* clássico essa exigência é maior, pois a beleza dos movimentos é caracterizada pela leveza do corpo e seus gestos, sinalizando uma figura longilínea, de braços e pernas finas e longas, principalmente nas bailarinas. Sendo assim, muitas bailarinas procuram a nutricionista para conseguir manter a forma e ao mesmo tempo conseguir manter a saúde. Apenas 1 (um) bailarino respondeu consultar uma profissional para orientação nutricional. De modo geral, os homens não demonstram necessidades de profissionais de saúde além da própria terapeuta corporal da Cia. No *ballet*, eles necessitam mais de força e resistência, pois os movimentos mais utilizados são grandes saltos. Assim, nota-se na pesquisa uma busca sensivelmente maior dos homens por treinos de musculação além dos ensaios quando comparados às bailarinas.

Dentro das atividades físicas já praticadas pelas bailarinas encontra-se natação como mais respondida. A natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes e dos mais exigentes, por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo. Proporciona às crianças, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos. Pelo impacto reduzido dentro d'água, auxilia no tratamento e na recuperação de lesões. E a pesquisa feita pelo Vitta *et. al.* (2011) mostra que atividade física mais praticada entre os estudantes de 5º (quinta) a 8º (oitava) série são natação para as meninas e futebol para os meninos.

As pesquisas culturais e históricas no campo da Educação Física demonstram que há uma divisão de gênero das práticas corporais da natação e do futebol, conforme (SALLES-COSTA *et. al.*, 2003; VITTA *et. al.*, 2011). Isto pode estar também associada a um certo padrão corporal que estimula esportes coletivo de força e combate aos homens e esportes individuais de fluidez e baixo impacto para as mulheres.

O treinamento de capacidades físicas para prática de *ballet* melhora a *performance* dos bailarinos (KEBER, 2007; CIGARRO, 2006). Porém pela carga horária de trabalho dos bailarinos, que é de aproximadamente, 6 (seis) horas, o corpo e a mente não têm condições de treinar além do limite. Entretanto, todos os bailarinos profissionais afirmam ter a consciência do corpo, ou seja, conhecem os limites do próprio corpo, dizendo-se na maioria das vezes autônomos na realização de seus próprios treinos resistidos e de alongamento, dispensando a

consulta a um profissional de Educação Física. Sendo assim, horas de treinamento durante a aula de *ballet* e ensaios e o que a SPCD oferece (terapeuta corporal e sala de academia) são suficientemente favoráveis para o treinamento físico e técnico do *ballet*.

No quesito sobre lesões, 4 (quatro) bailarinos possuem lesões ou já lesionaram, principalmente nos membros inferiores, o que um estudo feito por Palazzi *et. al.* (1992) mostrou que as lesões mais comuns são as de pé e tornozelo, seguida das de joelho e quadril, e as que menos acontecem são as de membro superior. Os autores argumentam que essas lesões acontecem devido ao excesso de exercícios e repetições, sempre do mesmo lado, e também ao uso precoce e incorreto da sapatilha de ponta.

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

O treinamento no *ballet*, quando comparado com o treinamento esportivo, difere-se sensivelmente. O treinamento físico no *ballet* é praticado durante as aulas, o treinamento artístico nos palcos e nos ensaios e o treinamento técnico nas aulas e nos ensaios. Não há a presença de um preparador físico desconectado da preparação técnica ou artística, demonstrando uma integração destes campos, que foram divididos no âmbito esportivo devido aos princípios modernos do treinamento. No *ballet* profissional, existe um treinamento físico extra realizado de forma individual e autônoma, no qual a maioria dos bailarinos pratica dentro da Cia, onde tem uma sala de ginástica, exceção de alguns bailarinos (homens) que são lesionados e praticam musculação fora da Cia como forma de maior prevenção de lesões. Dentro da literatura não encontramos a musculação como meio de prevenção dentro do *ballet*, porém o estudo de Ahearn (2006) mostrou que a prática de pilates ajuda no fortalecimento muscular, alongamento e flexibilidade, diminuindo o índice de lesões nos bailarinos. O que podemos verificar nessa pesquisa é que mesmo tendo um treinamento físico extra não existe o profissional de educação física dentro da Cia.

Os bailarinos têm acompanhamento de profissionais da saúde: terapeuta corporal, médico, nutricionista e fisioterapeutas. Todos os bailarinos procuram a terapeuta corporal para tratamento de prevenção ou imediato. A terapeuta trabalha com massagens, mocha e acupuntura, mas tudo indica que sua atuação vai além, uma vez que ela também foi bailarina e aparece como uma função de psicóloga, pois na entrevista a terapeuta é mencionada como alguém cúmplice e sempre disponível a escutar e aconselhar. Alguns estudos mostram que a parte psicológica pode influenciar a *performance* dos indivíduos (BECKER JUNIOR, 2002; PERTILE *et al.*, 2011; ROSSI e BRANDALIZE, 2007; ROBERTS, 1995), ou seja, os bailarinos têm de estar psicologicamente treinados para que obtenham resultados desejados no palco. A figura dela demonstrou-se muito importante. Ela era ex-bailarina e foi convidada a trabalhar como terapeuta corporal através de conhecidos da dança. Para ela, trabalhar na Cia. é muito prazeroso, pois é um local de trabalho que ela se sente mais a vontade.

Através desses resultados podemos ter uma outra questão a ser pesquisada: Será que com a orientação de um educador físico na Cia melhoraria a *performance* dos bailarinos? Aproveitaria melhor o tempo de treinamento físico com educador físico na Cia, assim, não teria necessidade de treinar fora, aumentando também o tempo de recuperação? Aplicando exercícios terapêuticos melhoraria os aspectos psicológicos dos bailarinos prevenindo o

estresse psicológico? Essas são questões que podem ser discutidas para melhorar a atuação do educador físico na área da dança.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

ACHCAR, D. Ballet: uma arte. Rio de Janeiro: Ediouro, 1998 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**: Maringá, v.12, n.2. 2001.

AHEARN, E. L. The Pilates method and ballet technique: Applications in the dance studio. **Journal of Dance Education**: USA, v.6, n.3, p. 92-99. 2006.

AGOSTINI, B.R. **Ballet Clássico** – Preparação Física, Aspectos Cinesiológicos, Metodologia e Desenvolvimento Motor. Fontoura: Várzea Paulista. 2010.

AGOSTINI, B.R.; PALOMARES, E.M. Treinamento de pliometria no ballet clássico: uma experiência com adolescentes do sexo feminino de 13 -15anos. In: Congresso Nordeste de Ciências do Esporte, 3, Ceará . 2010. **Anais...**: Ceará: UFC, 2010<
<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/conece/3conece/paper/viewFile/2174/944>>. Acesso em: 19 mar. 2011.

BAMBIRRA, W. Dançar & sonhar: a didática do ballet infantil. Del Rey: Belo Horizonte, 1993 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista de Educação Física/UEM**: Maringá, v.12, n.2, p. 89-96, 2001.

BARBANTI, V.J. Teoria e prática do treinamento esportivo. 2.ed., Edgard Blücher: São Paulo, 1997 *apud* BARBANTI, V.J.; TOURINHO FILHO, H.. A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais. **Revista Digital**: Buenos Aires, v.14, n.142, mar 2010.

BARDIN, L. Análise de conteúdo. Persona: Lisboa,70 *apud* VECCHIA, R.D. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Rev. bras. Epidemiol**, vol.8, n.3, 2005.

BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. Manual de treinamento psicológico para o esporte. Feevale: Novo Hamburgo, 2002 *apud* MONTEIRO, Z.J.; SCALON, R.M.. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista Digital**: Buenos Aires, v. 12, n. 118, mar. 2008.

BERTAZZO, I. **Escola do Movimento**. Disponível em: <<http://ivaldobertazzo.com/escola-do-movimento/spa-do-movimento/>> Acessado em: 20 mai. 2011.

BOGDAN, R.C.; BIKLEN S.K. Qualitative research for education: an introduction for theory and methods. 3 ed. Allyn and Bacon: Bosto; 1998 *apud* TURATO, E.R. Métodos qualitativos

e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista Saúde Pública**: São Paulo, vol.39, n 3, jun. 2005.

BOLSANELLO, D. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**: Rio Claro, v.11 n.2 p.99-106, mai./ago. 2005.

CIGARRO, N.M.S. dos; FERREIRA, R.E.; MELLO, D.B. Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento. **Revista de Educação Física**: Rio de Janeiro, ed.133, p. 25-35, mar. 2006.

COLKER, D. **Companhia de Dança Deborah Colker**. Disponível em <<http://www.ciadeborahcolker.com.br/centro-de-movimento/equipe/>> Acessado em: 20 mai. 2011.

DOMENICI, E. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-Posições**: Campinas, v. 21, n. 2, p. 69-85, maio/ago. 2010.

FORTIN, S. L`education somatique: nouvel ingredient de La formation pratique em danse. Dossier L`intelligence Du corps, Nouvelle de Danse: Bruxelas, 1996 *apud* MARTINS, L. *Viewpoints* e educação somática: conexões a partir de uma prática cênica. **Revista Da Pesquisa**: Florianópolis, v.3, n 1. ago.2007- jul.2008. <http://www.ceart.udesc.br/revista_dapesquisa/volume3/numero1/cenicas/leticia_sandrameyer.pdf> Acesso em: 23 mar. 2011.

GOVERNO DE SÃO PAULO. **São Paulo Companhia de Dança**. Disponível em: <<http://www.saopaulocompanhiadedanca.art.br/diaadia.php>> Acessado em: 20 mai.2011

GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**: Maringá, v.12, n.2, 2001.

HAMILTON, G.W. et al. A profile of the musculoskeletal characteristics of professional ballet dancers. *Amplied Journal Sports Medicine*: USA, v. 20, n. 3, p. 267-273, 1992 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**: Maringá, v.12, n.2, 2001.

KADEL, N. J. *et al.* Stress fractures in ballet dancers. *Amplied Journal Sports Medicine*: USA, v. 20, n. 4, p.445-449, 1992 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**: Maringá, v.12, n.2, 2001.

KHAN, K. *et al.* Hip and ankle range of motion in elite classical ballet dancers and controls. *Clinical Journal Sport Medicine: USA*, v. 7, n. 3, p.174-179, 1997 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física: Maringá**, v.12, n.2, 2001.

KLEMP, P. L. Hipermobility and injuries in a professional ballet company. *Bristish Journal Sports Medicine: England*, v. 18, n. 3, p. 143-148, 1984 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física: Maringá**, v.12, n.2, 2001. MORAES, J.M.C. de; ALMEIDA, L.A.B. de. Métodos de treinamento de flexionamento em bailarinas clássicas. In: Seminário De Educação Física, 2008, Alagoinhas. Educação e corporalidade: conhecimento em rede, 10. **Anais...** Alagoinhas: DEDC/UNEB, 2008. p. 58-61.

LIMA, L. Dança como atividade básica: perspectiva para uma nova era. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte: São Paulo*, v.1, n.3, p.94-96, 1995 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista de Educação Física/UEM: Maringá**, v.12, n.2, p. 89-96, 2001.

MONTE, J.J.O. Psicomotricidade, maturação e crescimento. *Clineuro: Curitiba*, 1989 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista de Educação Física/UEM: Maringá**, v.12, n.2, p. 89-96, 2001.

PALAZZI, E.F. *et al.* Lesions en bailarines de ballet classic: studio estadístico de cuatro años. *Archivos de Medicina Del Desporte: Barcelona*, v.9, n.35, p. 309-313, 1992 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista de Educação Física/UEM: Maringá**, v.12, n.2, p. 89-96, 2001.

PERTILE, L. *et al.* Estudo comparativo entre método de pilates e exercício terapêuticos sobre a força muscular e flexibilidade de tronco em atletas de futebol. **ConScientiaeSaude: São Paulo**, v.10, n. 1, 2011.

SALLES-COSTA, R. *et al.* Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cad. De Saúde Pública: Rio de Janeiro**, v. 19, sup. 2, p. S325-S333. 2003.

SOARES NETO, J.F.P. Traídos pela devoção: caminhos do adoecer emagrecendo. Lições de Dança: Rio de Janeiro, n.4, p 111-134, 2004 *apud* KUWAE, C.A.; SILVA, M.S. Hábito alimentar e composição corporal de bailarinos contemporâneos e do balé clássico. In: Congresso Brasileiro de Ciência do Esporte, 15. **Pôster: Pernambuco**, 2007.

ROBERTS, G. C. Motivación en el deporte y el ejercicio. Biblioteca de psicologia: Bilbao. 1995 *apud* MONTEIRO, Z.J.; SCALON, R.M. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. **Revista Digital: Buenos Aires**, v. 12, n.118, mar 2008.

RODOVALHO, H. **Quasar Companhia de Dança**. Disponível em: <<http://www.quasarciadedanca.com.br/ficha.html>> Acessado em: 20 mai. 2011.

ROSSI, L.P.; BRANDALIZE, M. Pliometria aplicada à reabilitação de atletas. **Revista Salus**: Guarapuava, v.1, n.11, 2007.

SANTOS, E.C.; ALMEIDA, V.Z. História do balé (Da corte renascentista à terra de Cassiano). In: Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. 10; 6. (s/p). **Anais Eletrônicos**: Londrina – Universidade do Vale do Paraíba, 2006.
<[http://www.conexaodanca.art.br/imagens/textos/artigos/Hist%C3%B3ria%20do%20Bal%C3%A9%20\(da%20Corte%20Renascentista%20%C3%A0%20Terra%20de%20Cassiano\).pdf](http://www.conexaodanca.art.br/imagens/textos/artigos/Hist%C3%B3ria%20do%20Bal%C3%A9%20(da%20Corte%20Renascentista%20%C3%A0%20Terra%20de%20Cassiano).pdf)>
Acesso em: 22 mar. 2011.

SCHAFLE, M. D. Segredos em medicina desportiva: respostas necessárias ao dia-a-dia em centros de treinamento, na clínica em exames orais e escritos. Artes Médicas: Porto Alegre, 1996 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**. Maringá, v.12, n.2, 2001.

SOLOMON, R. *et al.* The “cost” of injuries in a professional ballet company: anatomy of a season. Medical Problems of Performing Artists: USA. v.10, n.3, 1995 *apud* MONTEIRO, H.L.; GRECO, L.G. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz**: Rio Claro, v.9, n.2, mai/ago 2003.

THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 3ed. Artmed: Porto Alegre, 2002.

TUBINO, M.J.G. Metodologia científica do treinamento desportivo. 3.ed., Ibrasa: São Paulo; 1984 *apud* BARBANTI, V.J.; TOURINHO FILHO, H. A periodização do treinamento desportivo: histórico e perspectivas atuais. **Revista Digital**: Buenos Aires, v.14, n.142, mar 2010.

VIGARELLO, G; CORBIN, A.; COURTINE, J.J. **História do corpo**. As mutações do olhar. O século XX. 2ed., ALVES, Ephraim Ferreira (tradução e revisão). Rio de Janeiro – RJ. Vozes, p 250. 2008.

VITTA, A.D *et al.* Prevalência e fatores associadas à dor lombar em escolares. **Caderno de Saúde Pública**: Rio de Janeiro, v. 27, n. 8. 2011.

WIESLER, E. R. *et al.* Ankle flexibility and injury patterns in dancers. *Applied Journal Sports Medicine: USA*, v.24, n. 6, p. 754-757, 1996 *apud* GUIMARÃES, A.C.A.; SIMAS, J.P.N. Lesões no *ballet* clássico. **Revista Educação Física**: Maringá, v.12, n.2. 2001.

APÊNDICES

APÊNDICE 01- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido:**UNIFESP - CAMPUS BAIXADA SANTISTA****Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

Estas informações estão sendo fornecidas para a sua participação voluntária no estudo “**O ballet profissional e seus métodos de treinamento**”, que será desenvolvido por pesquisadores da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp - Campus Baixada Santista) visando investigar os métodos de preparação física e de treinamento em bailarinos profissionais, analisar a utilização de programas de treinamentos, cuidados, terapias e educação corporal com o objetivo de melhoria da performance e reduzir o alto índice de lesões músculos-articulares.

Caso você autorize sua participação na pesquisa, você estará consentindo e participando de uma única entrevista baseada em um questionário elaborado pelos pesquisadores deste estudo, que pretende conhecer suas experiências em dança. Será realizada apenas uma entrevista com cada bailarino, com a duração estipulada de quinze minutos. A entrevista será feita no prédio da São Paulo Companhia de Dança, nos horários que não interfiram nas aulas e ensaios dos bailarinos. As datas serão agendadas com a coordenadora de comunicação da Cia. de Dança, em conformidade com os bailarinos.

Não há benefício direto para o participante. Trata-se de um estudo de campo testando a hipótese que haja um tipo de treinamento e uma preparação física para os bailarinos profissionais dentro de uma companhia de balé clássico de forma diferenciada do treinamento desportivo.

Em qualquer etapa do estudo, você terá acesso aos profissionais responsáveis pela pesquisa para esclarecimento de eventuais dúvidas. O orientador da pesquisa é Vinícius Demarchi Silva Terra, que pode ser encontrado na Avenida Saldanha da Gama, 89, telefone (13) 3523-5000. Se você tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) – Rua Botucatu, 572 – 1º andar – cj 14, 5571- 1062, FAX: 5539-7162 – E-mail: cepunifesp@epm.br.

É garantida a liberdade da retirada de consentimento a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem qualquer prejuízo. Por outro lado, as informações obtidas serão mantidas em segredo e analisadas em conjunto com dados de outros participantes, não sendo divulgada a identificação de nenhum envolvido quando os dados do estudo forem publicados. Trata-se de um compromisso do pesquisador utilizar os dados e o material coletado somente para esta pesquisa.

É garantido o direito de ser mantido atualizado sobre os resultados que sejam do conhecimento dos pesquisadores.

Não há despesas pessoais para o participante durante o estudo. Também não há compensação financeira relacionada à sua participação.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito das informações que li ou que foram lidas para mim, descrevendo o estudo “**O ballet profissional e seus métodos de treinamento**”. Eu discuti com Vinícius Demarchi Silva Terra, pesquisador que realizará o trabalho de campo, sobre a minha decisão em participar nesse estudo. Ficaram claros para mim quais são os propósitos do estudo, os procedimentos a serem realizados, as garantias de confidencialidade e de esclarecimentos permanentes. Ficou claro também que minha participação é isenta de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo e poderei retirar o meu consentimento a qualquer momento, antes ou durante o mesmo, sem penalidades ou prejuízo ou perda de qualquer benefício que eu possa ter adquirido, ou no meu atendimento neste Serviço.

Assinatura do sujeito de pesquisa

data

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Consentimento Livre e Esclarecido deste sujeito de pesquisa ou representante legal para a participação neste estudo.

Assinatura do responsável pelo estudo

data

APÊNDICE 02 – Carta de Solicitação:

Ministério da Educação
Universidade Federal de São Paulo
Campus Baixada Santista



Santos, 04 de maio de 2011.

A/C

Sra. Marcela Benvegnu

Coordenadora de Comunicação / Marketing

São Paulo Companhia de Dança

Como orientador e responsável acadêmico pelo Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da aluna Miria Sayuri Guiotoko, intitulado **O Ballet Clássico e os Métodos de Treinamento**, venho atestar que estamos desenvolvendo esta pesquisa desde março e será concluída até dezembro do ano corrente como parte dos pré-requisitos para a obtenção da graduação em Educação Física Modalidade Saúde na UNIFESP.

Atualmente, o projeto encontra-se em fase de aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade (CEP) e solicitamos às instituições colaboradoras que atestem seu conhecimento sobre a realização da pesquisa por meio de uma Carta de Autorização, cujo modelo segue anexo.

A assinatura desta Carta de Autorização das instituições não compromete a instituição com o projeto. Esta ainda poderá avaliá-lo, bem como os seus instrumentos e questionários, assim que for aprovado pelo Comitê. Trata-se, pois, de um atestado de conhecimento e interesse em colaborar com o projeto, para que este possa ser apreciado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP).

O presente TCC pretende estudar a formação dos bailarinos profissionais sob o aspecto do treinamento. Como metodologia, fará uso de questionários e entrevistas registradas em áudio, que podem durar de 4 (quatro) a 8 (oito) encontros (um a dois meses, sendo uma vez por semana).

Vossa colaboração é de fundamental importância para a pesquisa e a qualidade acadêmica do trabalho. Com votos de estima a esta importante companhia de dança, agradecemos a atenção dispensada e nos colocamos disponíveis para quaisquer esclarecimentos.

Prof. Dr. Vinícius Demarchi Silva Terra
Curso de Educação Física – Modalidade Saúde

Av. Ana Costa, 95 - 1º and. – CEP 11060-001 – Santos-SP
Tel.: (13) 3878-3763

APÊNDICE 03 – Carta de Autorização da SPCD:

SÃO PAULO COMPANHIA DE DANÇA
ASSOCIAÇÃO PRÓ-DANÇA
Rua Três Rios, 363 - 1º andar – São Paulo/SP

CARTA DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL
PARA PESQUISA E TRABALHOS DE CONCLUSÃO DE CURSO

Eu, Marcela Benvegnu responsável pela área de Comunicação da São Paulo Companhia de Dança, situado a Rua Três Rios, 363, autorizo a realização do projeto "*Ballet Clássico e os Métodos de Treinamento*", coordenado pelo Prof. Dr. Vinícius Demarchi Silva Terra, do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Federal de São Paulo Campus Baixada Santista.

Atenciosamente,


Marcela Benvegnu
Coordenadora de Comunicação

São Paulo, 16 de junho de 2011

APÊNDICE 04 – Roteiro para entrevista de bailarinos:

01) Formação (A vida cotidiana antes da entrada da CIA)

Será abordado o repertório corporal, formação artística dos bailarinos antes de inserir na CIA. É também investigado o histórico de treinamento dos bailarinos e seu histórico para inserção na CIA;

- a) Quando foi o primeiro contato com o ballet? (Onde, Como?)
- b) Descreva sua formação como bailarino profissional (Escolas, Métodos, Mestres?)
- c) Houve outras práticas corporais ou artísticas que complementaram a sua formação de bailarino?

02) Treinamento (A vida profissional na CIA)

Será investigado como são os procedimentos de ensaios na São Paulo CIA de Dança, tais como preparação física, treinamento técnico, capacidade de criação, talentos e outros;

- d) De que modo se dá sua preparação física, técnica e artística na CIA?
- e) Você faz algum outro tipo de preparação ou treinamento fora da companhia (academia, pilates)?
- f) Existe uma qualidade (ou virtude) mais importante para a performance de um bailarino profissional? Seria possível treinar essa qualidade? Como?

03) Saúde (Os cuidados com a saúde durante a CIA)

O acompanhamento de profissionais da área de saúde nos bailarinos; os métodos complementares de treinamento e terapêutica corporal (massagem, pilates e demais métodos de educação somática); os cuidados em relação com o corpo (regimes, saúde, qualidade de vida).

- a) Existe um corpo específico para o balé profissional? Quais são as suas características?
- b) De que modo você cuida do seu corpo e sua saúde? (alimentação, cuidados com a estética, saúde e qualidade de vida)
- c) Você tem (ou já teve) alguma lesão ou limitação corporal? (Se sim) Como você trata (a tratou)?
- d) Você faz algum trabalho para prevenção de lesões?

APÊNDICE 5 – Transcrição das Entrevistas

Entrevista f.

“Primeiro contato quando tinha 2 anos e meio. Bem pequenininha. Minha mãe achava que eu era uma criança muito sozinha então me colocou no balé pra fazer amiguinha. Ae eu comecei fazer balé e ae comecei a gostar e fui pra uma escolar pra outra e até entrar na Escola Municipal de Bailado , daqui do teatro e me formei lá depois de 8 anos.

Não. Eu sempre gostei de nadar, assim. Fiz por um tempo natação, depois parei, mas assim, sempre treinar sem ter obrigação de tantas vezes por semana. Mas sempre que posso eu. Única Coisa que faço fora.

Técnica, a aula, primeiro momento do dia. E depois os ensaios é que são parte mais técnica mesmo. Eu acho que as veze aqui tem muito isso. Tem dia que agente tem muito ensaios e tem dia que não tem ensaio nenhum, é meu caso. Ontem tive muito e hoje não tive nenhum. E artística , eu procuro fazer o meu personagem e levar no palco. Ou quando está muito inseguro em sala de aula. Mas é uma coisa mais no palco.

Uma qualidade... Ai que difícil. Ai, eu acho que fisicamente falando acho que o bailarino profissional tem que ser profissional e atingir perfeição. Então eu acho que a qualidade nem é tanto física no primeiro momento. Acho que uma vontade que a pessoa trabalhe pra que ela mude o corpo a favor do que ela quer. Que nem somos praticamente 60% psicológico e resto físico. Se você tá numa, dentro de motivação, o porquê daquilo. Você corre atrás daquilo pra ter um corpo. Ah! Tô motivada por um balé novo, então preciso emagrecer, vou dar uma corridinha. Se você não está num balé novo, você dá uma relaxada. É um período de descanso pro próximo.

Existe, mas eu acho que todos dançam. Porque o corpo específico é magro e com linhas. É o que tem tudo a favor da dança, principalmente o clássico, então, colo de pé, perna fina... Mas eu acho que também essa boa vontade dessa pessoa que não tenha nascido com esse físico ideal para dança, ela faça coisa coisas que talvez essa pessoa que tenha esse físico não faça.

É estou sempre atenta. Agente sempre tem probleminhas assim, então praticamente. Tanto é que eu era a rainha do pronto socorro há um tempo atrás. Porque eu vivo, eu tenho uma proposta bem grande como sou... Como tenho mais idade, sou a mais velha da Cia. tenho uma preocupação maior, porque eu não sei até quando vou dançar então eu tenho que me preparar pra poder sempre tá bem... Ou enfim, eu tenho uma maturidade de sentir o meu corpo. Hoje posso mais, hoje não posso tanto porque tá doendo, hoje vou preservar mais pra fazer tal coisa daqui a uma semana. Então sempre ir no médico, se mandar fazer fisioterapia , eu faço

fisioterapia, se precisar fazer acupuntura eu faço acupuntura, RPG. Enfim, ou cuidar... De comer tal coisa que vai melhorar.

Várias. A lesão mais forte que foi aqui na Cia que foi em 2009, que torci o médio pé. Então eu fiquei parado dois meses. E ae depois voltei a trabalhar, mas voltei gradativamente. Foi a pior lesão. Eu não tenho seqüelas, eu não sinto. E eu tenho problema lá com joelho direito. Deslizamento da L5. E assim, eu sei que tem outras coisas que nem tenho explicação.

Sim, fiquei dois meses indo pra e uma fisioterapeuta que na Cia que foi a que me acompanhou. Então toda fisioterapia, e depois eu voltei assim, depois de dois meses eu voltei meio que comecei do zero mesmo. E depois de um mês tinha voltado eu coloquei a ponta. E dançando. Totalizando 3 meses então eu tava fazendo aulas, assistindo ensaios... Tava voltando ao normal.

Já fui... Eu procuro ter um pouco de consciência né. Eu não privo de nada. Porque eu acho que é psicológico. Você fica pensando... Eu vou fazer uma dieta bem ferrada e acho que acabo engordando mais sem comer do que aqueles que comem um coisa que quero comer. Mas eu procuro, durante semana regrada pra ter um desempenho melhor do trabalho.

Geralmente perto da estréia agente ensaia sempre mais. Que é expressão psicologicamente porque tem aquela ansiedade da estréia. Então geralmente é forte, treinamento é forte ae depois dá uma acalmada enfim. Mas geralmente é forte. Não tem nada de diferente. Geralmente fica cansado. E ir pra teatro. Palco de teatro mata muito, né. Porque geralmente o palco é muito duro, então dá muita dor. E também tem a adrenalina de tudo que passa. Agente faz aula... Mata um pouquinho da aula para descansar.

Oh no momento tô fazendo acupuntura por causa das costas. E quando posso fazia alguns exercícios da Cia., porque eu já fazia. Mas nada fora daqui. Não dá tempo. Eu estudo a noite, então... “

Entrevista t.

Ahn... eu tinha 3 anos, e a minha mãe trabalhava em frente de uma escola de balé... uma escolinha, não era nada de uma academia grande. E ae eu via as meninas lá, e eu queria fazer. E a minha mãe me pôs. Na verdade ela não queria me colocar, porque ela achava que eu era muito pequena. Mas... ae eu fiquei doente, tal. Ae viu que era balé, ae... me pôs no balé, e fiquei contete.

Fiz. Fiz natação durante a infância porque tinha bronquite. Ae o médico me recomendou, mas eu odiava. Não suportava, eu fazia porque precisava. Ae até os 9 anos mais ou menos. Ae depois o balé tomou conta de tudo.

Ae eu entrei na municipal. E lá era bem puxado , assim, e eu fazia lá e em uma outra academia, uma outra escola. Então eu ficava das 13:30 até 17:30 no municipal ae depois a noite eu ia na outra escola.

Então eu sempre fiz, sempre malhei né, na academia. Eu acho que a partir dos 17 mais ou menos assim. ... Não, eu entrei aqui com 22, 22 para 23. Eu fiz a audição com 22 e entrei com 23.

Oh, porque na escola que eu trabalhava, todo mundo ficou sabendo e eu resolvi fazer. Na verdade eu sempre esperei por isso. Cia, de dançar balé em São Paulo, na minha cidade.

Aqui você tem que estar mais constante. Agente fala que aqui cada dia é um teste, cada dia uma prova, uma audição, tem que estar todo dia bem. Tem que estar bonita todos os dias, bem pra você não poder cair quase nada. Não é mais como você era amador. Você tem que estar com condições boa, né. Você não pode cair seu nível. E a rotina, né. Muito difícil, muito tempo. É, e buscar novas técnicas, também, é muito difícil, novas linguagens, força, amplitude, também. Tá acostumado com uma coisa e de repente montam uma coisa totalmente diferente. Ae tem dores diferentes, ae vem outro preparo físico, isso também é bem difícil, tem que adaptar.

Não, só faço Cia. Ano passado eu fazia academia também, mas esse ano não. Primeiro porque fiquei sem tempo, eu casei, eu quero voltar pra minha casa, entendeu? Outra fase.

Como já te falei a precisão, a constância, você esta sendo sempre visto como profissional, então, você não pode falhar, não pode cair tecnicamente. Fica difícil. É importante.

Sim, de preferência um corpo magro que nós mulheres sofremos muito, e também brasileiras. E ainda mais aqui na Cia que agente dança balé, balé clássico de ponta, que exige um físico erguido, longilíneo e pra agente é um difícil, porque agente tem curva, quadril. Ae dança de collant... e ae?! Agente faz uma baita de regime.

Sim, tem que fazer. ... Estou muito sinuosa. Muito quadril, muito. Ae pro balé não fica legal. Mas se for dançar outro tipo de dança já comporta um pouco mais. Mais planificada. Um contemporâneo, tem que fortalecer o braço, mostrar um desenho, não mostrar um físico frágil. Mostrar um físico que agüenta cair no chão rolar. Já é diferente do balé. Aqui trabalhamos os dois é uma transformação grande. E principalmente para não se machucar.

Olha, esse ano, tive, não chegou a ser uma lesão, mas tive uma inflamação na virilha, no quadril que não lembro o nome e tenho uma, não chega a ser tendinite também, mas inflamação no meu pé direito. Dependendo do palco que danço, depende do balé que danço, ela vem. Ae eu tenho que fazer gelo, acupuntura, é mocha, alguma coisa pra tratar, argila. Uma semaninha tratando, ele melhora.

Então, eu fiz tratamento via oral, porque eu fiquei com essa inflamação agente tava 3 dias antes de viajar pra Alemanha, então não tinha como fazia fisioterapia, não tinha como fazer nada. Então eu tomei remédio, né não é ideal, mas tive que tomar pra poder dançar. Ae eu tomei remédio, e ela melhorou. Dependendo da aula sinto um pouco de dor. Se a aula não aquecer muito,... ahn... Ah! E eu tenho uma escoliose leve na coluna. Que dependendo do balé também ela pega um pouco. Ae eu faço massagem na Ciça que é massoterapeuta, e ae melhora, mas não tenho nada grave. É tudo coisa assim, que dá pra fazer tratamento. Nada mais grave pra ir ao médico. Só desse da virilha que tive que ir ao médico.

Então, eu fui ano passado, na nutricionista. Ela me indicou alguma coisa, desde então eu sigo o que ela recomendou. Ah! E eu faço RPG pra escoliose. Na verdade para tudo, acaba melhorando tudo.

É que não gosto de academia. Eu fazia porque ano passado agente dançou muito um balé chamado “Serenade” que tinha muito fôlego, então eu ia correr. Mas agora... esse ano não quis.

É, depende, depende de onde vai dançar, depende do bale que vai dançar os ensaios intensificam, ou então agente tem aula de alongamento final. Que nem quando teve essa montagem do balé novo, que quando tem montagem é muito cansativo. Agente repete mil vezes as mesmas coisas. Então agente fica bem travado, apreço. Então agente teve aula de alongamento no final do dia. Para dar uma soldada, relaxada. É mais isso. Depende do que você tá fazendo.

Entrevista I.

“Nossa, quando eu tinha 2 anos. Não, na verdade eu comecei a fazer balé porque eu precisava usar bota quando eu era pequena. Ae o médico disse assim: “ Ah! Você é muito pequena pra usar bota ortopédica. Vamos colocar no balé pra ver se melhora o arco do pé.” Ah, porque eu sempre gostei, apaixonei. Foi lindo, quando você vê eu já estou no balé 16 anos.

Fiz natação, ginástica olímpica, judô que mais que eu fiz... Fiz piano, teatro.

Fiquei sabendo pela internet, entrei no site da Cia e vi quando que tinha audição. Ah! Porque eu morava em Joinville, estudava dança lá, no Bolshoi. E como minha família é de São Paulo, então eu, depois que formar lá eu queria voltar pra cá. E ae como tinha Cia em São Paulo então eu resolvi fazer audição aqui.

É... Eu faço tudo aqui na Cia. É, o que eu faço de exercício é tudo aqui na Cia. Fora da Cia não faço nada.

Ah... Físicos talvez as aulas, tem pilates, alongamento, isso é física. Artística acho que vai de cada um, né.

Ser versátil, tentar dançar todas as modalidades.

Talvez um corpo específico, não. Mas tem que ter um preparo físico, tem que ter uma forma adequada pra dançar.

Tem, temos uma terapeuta na verdade, que faz acupuntura, massagem.

Tem gente que não tem, depende da lesão. Eu não tenho.

Eu não, eu não vejo que necessidade de fazer fora da Cia.

Não, eu sempre cuidei da minha alimentação. Na verdade eu como de tudo. Não sou muito de pensar... Mas quando é perto época de espetáculo eu evito de comer muito, na hora de dançar eu evito de comer muito. Mas só esses cuidados, nada muito específico.

Ah sim, dor de bailarina é dor muscular né, não de lesionar, não que seja lesionada. É dor do dia-a-dia. Dor nas costas, dor de não sei o quê, dor de excesso de exercício. Dor naturalzinha.”

Entrevista li.

Eu tinha 3 anos, ae minha mãe... Eu morava perto de uma escola de balé, e sempre eu passava lá e via as menininhas arrumadinhas e aos 3 anos eu pedi pra minha mãe colocar no balé. Ae desde então... Não, porque eu tava com idade exatamente com idade que podia começar lá na academia, que era com 3 anos. Ae ela gostou eu adorei e fiquei. E fiz outras coisas também, sapateado, balé moderno, contemporâneo.

Tipo, atividade física ou faculdade? É eu comecei a fazer faculdade. É que eu sou de Rio de Janeiro. Comecei fazer de artes lá. Só que eu morei fora, vim pra cá, então tá trancada. Mas eu quero voltar ano que vem na faculdade, é importante.

AH! Fiz natação, pilates, faço yoga também. Agora, agora, pequenininha, não. Antes mesmo era só natação, sapateado, jazz.

É então, eu tava no Rio, tava na Cia Jovem de lá. E eu soube, já conhecia a São Paulo Cia de Dança, ae como teve audição eu vim pra cá.

Acho que a física é fazer aula, sempre fazendo exercício com pesinho, faixa, propriocepção. Mas isso vai de cada um, o que cada um gosta, alongamento, agente vai tá sempre mexendo. E artística é ser orientada durante os ensaios, e agente busca a assistir vídeo, ler livros, tentar entender o que vai dançar, os coreógrafos, que também a preparação é mais individual.

Sim, eu não faço a fazer academia de musculação, mas eu corro, faço esteira. Pilates eu não faço mais, mas ano passado eu fiz o ano todo, yoga. Isso, eu fazia pilates fora da Cia. e yoga ainda continuo.

Aquilo que eu falei, é saber ser versátil, saber conseguir dançar tanto clássico quanto contemporâneo. Claro que agente tem, aquele que mais gosta que tem mais facilidade. Mas hoje, qualquer companhia pede isso. Isso, fiz sapateado também. Tudo isso faz com que agente vire muito versátil. É... mas o meu forte é o neoclássico. Contemporâneo não muito. É que minha formação é clássico. Na minha escola são 8 anos clássico, então fica impregnado. Mas eu gosto dos dois.

Olha, eu acho que no Brasil é mais adequado. Não tem um físico determinado. Porque agente tem que estar em forma, tem que estar com os músculos preparados, assim, parte aeróbica parecida. É então, eu acho que... Por exemplo, aqui dança de tudo, então é um pouco mais, menos constritiva. Claro que tem que ser o mais leve possível, né. Um pouco... até que depende do balé. Se for dançar de tutu(titi) tem que estar né.

Aham. A minha família inteira é médico. Irmão, pai, mãe. Tempo todo me guiando. Vou para nutricionista, etc.

Não. É que nem Luizinha falou. Agente tem dor muscular, sempre. Não. Agente tem todo trabalho articular. Mas tem gente que tem. Sim, tem uma salinha de musculação que tem pesinho, faixinha, as vezes pesinho pra coluna, abdominal.

Entrevista d.

“Desde 5. Então, eu comecei no baby. E ae eu gostei e fiquei até agora. É eu fazia as aulas diárias, dava aula também. Fazia outros trabalhos, outras atividades. Fazia outras atividades antes de entrar na Cia. Eu trabalhava numa escola, tinha aulas diárias. Dava, ajudava na escola coreografia, montagens que a escola mantinha.

Eu acompanhei pela internet. Eu fazia meus trabalhos diários ae eu vi a audição da Cia numa manchete. Na internet. Ae que eu comecei a buscar mais informações. Pra saber que cidade ela ia passar pra fazer o teste. E como passava na cidade onde estava. Recife. Trabalhava lá e morava lá já um bom tempo. E... Ia passar por lá uma das audições.

Não. Sim, música eu fiz. Desde pequena estudei música, estudei piano, quando pequena, não conclui o curso, né. Estudei 3 anos intensivamente e depois eu não fiz mais. Mas por 8 anos que fiz profissionalmente para concluir o curso de bailarina na Escola Municipal de Bailado de São Paulo você tem música. Incorporei. Terminando a escola eu entrei também na faculdade de artes cênicas, e tive acompanhamento musical.

Agente tem um aquecimento sempre individual, né. Cada um, enfim, cuida do seu corpo. Eu gosto de ir pra sala antes da aula, aquecer corpo, as articulações, e agente vai meio que espreguiçar, né, um pouco antes da aula. E depois as aulas vão dar continuidade nesse aquecimento. O artístico vem dae também, porque vem o ensaio. Trabalhamos bastante o artístico porque cada obra uma coisa. E tentar. Quando vem uma obra nova para se incorporar, é um outro artístico para ser incorporado, então é uma nova aprendizagem. Agente tenta assistir vídeos, tenta estudar como foi feito a obra, tem todo o processo.

Ah, eu faço, malhação. Agente trabalha com grupos musculares, prepara os músculos bem na malhação pra estarem firmes para agüentar. Não é regular, porque depende muito da minha atividade daqui. Eu resolvo muito dae. Se tiver muito pesado aqui eu faço mais leve. Faço de acordo com que consiga vir preparada aqui. Se eu esgotar meu corpo lá, não vou dar conta daqui. Não, eu faço antes de vir pra Cia e gosto de me alongar depois.

Não. Tudo é um conjunto. Que ele pode ter uma musicalidade boa, um físico bom, técnica. Esse conjunto que dá uma qualidade para um bailarino. Tem que saber administrar bem esse conjunto. Essa harmonia, quando harmonia fica bem pro bailarino, qualidade, físico, que cada um tem, difere muito de um bailarino pro outro.

Olha, exigência é grande. Mas geralmente é ser magrinha, ter in dehour que é um trabalho completamente oposto à anatomia humana, né. Há exigência básica, obrigatória que é para o balé. O que cada um com seu corpo vai trabalhar que melhora e aprende, que o difícil.

Olha, eu procuro escutar muito ele. Parece besteira, mas escuto muito ele. Quando estou muito cansada eu procuro dormir, procuro não beber qualquer hora, quando está chegando o dia do espetáculo. Cuido de impactos que agente chama, então, saltos altos, caminhadas, corridas, então agente toma cuidado de acordo com as suas atividades.

Não, não tão regularmente, fui uma vez para nutricionista ela me acompanha, me dá, tal. Eu vou mais regularmente ao médico pra ver se tá tudo bem, pra ficar mais tranqüila.

Isso, eu uso. De vez em quando eu uso, eu gosto bastante do elástico, ele é o meu amigão. Então eu trabalho com ele antes, durante e agora que estou parada eu pego ele. Chama teraband.

Lesão Corporal? Não. Ah! De parar um mês, dois meses não. Sim, agente tem uma massoterapeuta. E ela dá, faz diagnóstico, faz gelo, massagem, mocha, tudo ok.

É esse trabalho me faz prevenir, né. Essa malhação que eu faço o meu elástico. Que nem, as lesões que você me perguntou, as lesões que eu tenho são as dores musculares é proveniente das atividades realizadas aqui. Agente trata, assim, com aquecimento e a musculação previne. É, e é normal, né! Que nem, agente tem que estar preparado no palco. Tem que ter uma atividade intensa, com mais carga horária, mas que não sobrecarregue o corpo, pra que possa estar bem fisicamente e psicologicamente. Pra entrar bem e mostrar no palco.”

Entrevista Y.

“Hum... na escola de ensino fundamental, ainda tinha atividades extra... extracurriculares. E... minha mãe aos 6 anos ela perguntou pra mim e pra minha irmã o que agente queria fazer, de atividade e... eu respondi balé e minha irmã respondeu o judô. Mas ela, no momento ela não tinha deixado, então eu fui pro judô e minha irmã foi pro balé. E ae aos 10 anos eu comecei na escola mesmo o sapateado.

Eu não sei... não sei dizer. Eu achava bonito, eu gostava. Ae eu comecei com sapateado aos 10 anos e passei pro jazz aos 13 e balé com 14.

Natação, 7 anos de natação e 3 anos de judô.

Fui, eu só fazia como atividade extracurricular, só por diversão e pra passar tempo. É... e por ser importante para atividade física, né... para desenvolvimento. Ae aos 14 anos fui pra uma competição de sapateado e nessa competição tinha uns cursos. E fui fazer um curso de jazz... bem alheiro, mas fui fazer. E o professor chamou a minha mãe e falou que seria interessante se eu fizesse balé clássico, que ia me ajudar no sapateado mesmo para ter mais desenvoltura. E tipo, coisas... ae comecei a fazer, então o balé. Minha mãe deixou depois que conversou com o professor. Ae eu comecei o balé aos 15 anos. Me apaixonei e não larguei mais.

Da CIA eu estava estudando no Rio de Janeiro, eu tinha 18 anos na época, e ae surgiu a audição da SPCD... Ae eu resolvi tentar fazer e vim pra SP, na primeira audição. Primeira audição da Cia.

Eu já fazia muita aula nessa escola. Eu fazia, umas 3 aulas de bale por dia. 1 aula de contemporâneo 2 vezes por semana e alongamento todos os dias.

Sim, é possível. Tudo é uma questão de estudo, né. Ou depende do que você quer levar pra coreografia ou que ela pede mesmo. É tudo um estudo.

Sim, sim, trabalhamos. Na verdade, os ensaios ficam mais em cima da parte técnica e a parte artística é mais individual de cada um, aqui.

Agente tem uma aula de bale como aquecimento, no começo. Agente fazia aulas de pilates as vezes. Mas eu faço musculação fora. E faço aulas de pilates também.

Eu acho que tudo depende, do... que o trabalho da Cia exige. Que nem, se for uma Cia mais clássica, é lógica que a estética, tem que levar a estética em consideração. Tem todo trabalho físico. Mas é por exemplo... tem uma Cia. que ela, tem pessoas obesas na Cia. então depende muito do.... de que tipo de dança trata. Que tipo de dança a Cia pretende levar.

Pelo trabalho da Cia. agente precisa ter um preparo físico bom. Porque agente brinca muito com técnicas clássicas e contemporâneos ao mesmo tempo. Então agente tem tá bem preparada para isso. Noção de peso ...

Eu tive uma microrruptura do tendão de Aquiles esquerdo. Na época que eu era estudante, não era profissional ainda. Ahn... porque eu ensaiei num chão de cimento, de concreto... E o professor pediu pra fazer... pra valer, ae eu tive essa microrruptura no tendão. Tenho tendinite crônica nas duas patelas. E elas vão e voltam. Depende da carga de trabalho. Melhorou agora com a musculação, melhorou bastante. Dificilmente tenho dor.

Tem... temos uma terapeuta corporal. Psicólogo não, porque acho isso é mais a parte pra quem faz tratamento psicológico. Sim, tem bailarino que fazem. Eu não.

Eu acho que vai mais do que você precisa. Por exemplo. Se eu tô num perto de uma estréia ou balé. E eu sinto que esse balé gasta energicamente, então eu vou procurar mais um pouco de esteira ou bicicleta pra ganhar mais fôlego. Depende do que o balé pede.

Agente tinha uma parceria com FITOCARE com fisioterapeuta, eles davam algumas instruções. Mas, no meu caso, eu sei o que vou malhar na academia, que grupo muscular eu quero isolar. O que vou fazer. Eu trabalho mais comigo mesmo, sem ajuda de ninguém mesmo.

Acho que importante o bailarino também conhecer o que ele precisa trabalhar.

Não dá tempo. A carga horária daqui é grande. E assim, essas lesões que eu tenho praticamente, eu consigo trata elas através da musculação. Que é fortalecendo os muscular, então, eu tiro as cargas das tendões, dependendo da lesões que tenho, preciso de acompanhamento medico. Que nem quando tive microruptura, tive que ir pro médico tomar antiinflamatório. E ae não tem jeito.”

Entrevista J.

“Aos 7 anos. É... Eu estava numa escola de Joinville, uma escola, e a escola de Bolshoi estava fazendo uma seleção de crianças pra dançar balé e tudo. Eles fizeram uma seleção física primeiro, tipo, eles olhavam crianças que tinham joelho mais forte, o pé mais forte. Tipo, tinha um biotipo pro balé, corpo molezinho. Ae eu passei, e aos 7 anos eu comecei a fazer balé na escola Bolshoi. Antes eu nunca fiz balé, não. Só a partir de 7. Tipo, eu era criança eu queria fazer alguma coisa diferente além de estudar. E eu nem conhecia balé naquela época.

Não, só fazia os da escola que estávamos habituados a fazer, vôlei, basquete. Esse tipo de esporte. Mas fora o balé não. É normal.

É... Depois que eu fiz formação do Bolshoi de 8 anos, eu fui pro Rio estudei balé lá, e depois vim pra São Paulo. Quando vim pra São Paulo já tinha feito a audição da Cia. e eu era novo ainda, eu tinha 17 anos. E eu já conhecia a Cia. eu fui conhecendo um pouco mais e quando fiz 18, eu fiz a inscrição e passei na audição. Já conhecia a Cia. quando vim pra São Paulo, já morava 1 ano em São Paulo, e quando fiz 18 fiz a inscrição. Só estava esperando chegar a idade.

Fazia musculação só. E ainda continuo fazendo musculação hoje. E aqui faz pilates também. Agente começa às 10h. Eu chego por volta das 9h pra fazer alongamento, fazer abdominal, antes da aula, pra alongar a perna direito pra não acontecer nenhuma lesão, alongar pé. Essas coisas de balé. Alongar, fazer alongamento, abertura, essas coisas que eu acho que preciso pra mim antes da aula. Ficar mais... Um pouco melhor, não difícil de fazer.

Técnica treinando toda hora. Agente faz aula, e depois da aula agente no ensaio. Ou só sozinho, quando não sai o passo direito agente vai treinando. No palco, eu prefiro no palco. Tipo agente se solta mais. No ensaio até sai. Agente tem que encenar, parece ser leve. Mas no palco pra mim onde saio melhor, artisticamente falando.

Mais importante? Os dois. São juntos. Agente tem que estar forte para fazer o artístico. Agente tem que ter uma base forte pra parecer leve no palco. Agente tem que ser forte para parecer leve. Eu acho que uma performance precisa dos dois juntos, nunca vai ser perfeito como agente quer. Mas tem que ter os dois junto. Claro! Tem que tentar pelo menos uma vez. Hoje não foi bom, hoje quase cheguei lá. Mas agente nunca é perfeito, né! Acho que é impossível. Agente procura... Todos os dias.

Específico agente, tipo igual criança, tipo, ele fala assim: “Ele tem jeito.” Não que outras crianças não tenham jeito, agente precisa ser. Agente precisa ser magro, uma perna forte, os pés alongados, pra ter flexibilidade, ter uma linha bonita de perna. Não pode ser fortão, que nem eu malho pra ter força e não pra ficar bombado, aquela coisa gigante, que no balé não

fica tão bonito. Igual eu falei pra Isa, agente tem que ser Barbie e o Ken, sabe. Os bonequinhos perfeitos, assim. Eu acho balé praticamente quase isso, agente tem que ser bonito, magro, definido também. Uma coisa bonita de se ver. Eu acho.

Fui, mas uma vez só na nutricionista. Comendo mínimo possível de gordura, como salada, como frango, coisas assim. Academia ajuda também, corro. Assim, comendo moderadamente, sabe, nada de muito exagero e nem muito pouco.

Eu tenho no joelho. Tenho um pequeno espaço no joelho. Que esses dias eu tive uma torção no joelho, que tive que fazer um salto, que a perna foi em dehour e o joelho foi em dedant. Deu uma torção no joelho. Ae o médico disse que eu tenho um pouco de espaço onde ele estrala de qualquer jeito, qualquer movimento pode estralar o joelho. Mas assim, nada que impeça de continuar dançando. Ele só pediu pra fazer musculação e fortalecimento. Pra rótula não sair também.

Sim, às vezes quando agente tem muito trabalho, o músculo fica muito duro e tenso. Ae eu faço massagem, faço acupuntura, pra soltar o músculo. Mas nada assim, tipo, grave.

É, aqui na Cia agente treina bastante que é das 10h~17hs que é horário físico. E agente tem outras coisas na cia. Mas chega no palco agente tem que fazer aula, preparação e mais aula pra aquecimento pro espetáculo. Ae chega um pouco mais puxado que aqui. Agente fica muito cansado. Porque agente tem que estar prontos sempre. Preparar no palco e chegar bem.

Eu vou no médico que eu tive outra lesão no braço, só que no ombro. Mas não foi nada grave. De muita repetição de pegada. Várias repetições, que foi uma pegada brusca, que deve ter afetado algum tendão e que deixou fraco pra levantar o braço. Eu não vou sempre, só quando tem machucado. E fisioterapeuta, quando eu preciso.

Entrevista B.

“Com 17 pra 18 anos. Ah! Eu tinha uma amiga que fazia balé, e eu cantava numa banda na igreja. E ae ela falou: “Ah! Vamos fazer uma dança na igreja!”. Agente fez, desde então, eu não conhecia, fui procurar, gostei, me especializei e agora sou um bailarino profissional.

Ah... eu fiquei sabendo através da minha professora que ela ficou sabendo e me avisou.

Não, só balé. Antes mesmo, nada, nada, nada. Só tocava. Eu não fiz aula de música, eu só tocava ouvindo sozinho.

Eu tenho uma sequência de alongamento que eu sei que me faz bem, procuro me aquecer bastante antes de começar a trabalhar, articulações, meus tendões e tudo mais. A técnica agente mantém com aula. Agente faz aula de balé todos os dias pra manter a técnica. Sim, sim, a maioria nos ensaios. No palco é onde acontece mais, porque no palco você tem mais liberdade. No ensaio você está pra... Pra corrigir mesmo a parte técnica. Saber o que pode fazer. Mas acho que no palco agente consegue mais expandir.

Eu fiz academia durante um mês, eu parei, mas quero voltar. Porque engraçado que na academia descobri que agente trabalha outros grupos musculares que no balé não trabalha. É uma forma diferente. Então o eu fiz um mês, gostei. Ae falta de tempo, que agente tava viajando bastante, parei, mas quero voltar.

Eu acho que é um pouco de aula, ensaio, palco, das responsabilidades, de saber ver os vídeos, saber pensar, saber transmitir a informação pelo corpo. Eu acho que é isso.

Que existe, existe. Tem agente trabalha baseado numa técnica, né. Então uma técnica precisa de um grupo específico pra aquela coisa. Mas como fala em arte, então agente trabalha também com parte de artista. Então, às vezes, um acaba complementando o outro. Às vezes a pessoa pode não ter um porte físico perfeito, mas tem a parte artística muito desenvolvida. Então acaba sobressaindo mais que o físico e vice-versa.

Olha eu procuro dormir cedo, procuro me alimentar bem. Procuro tem consciência do meu corpo pra não ficando fazendo coisas de mais pra me machucar, pra não ficar... A fazer uma coisa que não sei, nem por onde começar, ou... Vê que não dá, que chegou no meu limite, que eu preciso parar ali. Quando estou machucado, pra não força uma parte tentando forçar menos, porque a carreira de bailarino é curto, né. Então se agente não cuidar do corpo, se não agente não tiver consciência. Então eu procuro ter uma certa maturidade e cuidar do meu corpo da melhor forma pra poder dançar.

Não, Graças a Deus. Às vezes dá um estiramento ou alguma contratura muscular. Mas isso é por conta da carga pesada que agente tem ensaios, um monte de ensaios, muitas aulas, muitas coisas. Então às vezes á um mal jeito. Fora isso, não tive nenhuma lesão muito grave que

fiquei muito tempo parado. Algum tipo de machucado no tendão ou articulação que é uma das que acontece mais. Nem tendinite, nem nada.

Sim, agente tem uma terapeuta corporal aqui. Ou às vezes agente toma remédio de relaxante muscular, ou alguma coisa assim. Agente tenta precaver da melhor possível.

Sim, sim... Fica bem mais intensa. Na, ou até mesmo quando agente vai viajar num lugar mais importante, ir num apresentação assim, a carga horária é muito pesada. Agente trabalha bastante em época de estréia, em época de montagem de coreografia, agente trabalha bastante. Mas nessas épocas é o que sobrecarrega mais.

É, isso agente tem que compensar, né. Tem que descansar. Cuidar do emocional, também. O físico acaba... O emocional acaba influenciando no físico. Uma questão de vários fatores. Então você pode estar bem com físico, mas o seu emocional pode estar ruim. Então pode machucar por distração ou você não estar bem nesse dia. Tem que saber, tem que ter um cuidado muito grande em saber.... Fisicamente, emocionalmente, na técnica. Sim, agente acaba deixando de fazer as coisas, deixa de sair, ou acaba deixar de ficar acordado até tarde, porque o cansaço é tanto físico quanto mental, que chega um hora que seu corpo não agüenta. Chega uma hora que você encosta num canto da sala e dar um cochilada. É muito desgastante. Mas agente procura sempre se cuidar, chegar cedo, chegar bem.

Não, não. O que uma noite faz bem pras pessoas. Agente não pode ficar focado só no trabalho, mesmo que o trabalho exija muito do cuidado físico, agente acaba não vivendo. Agente trabalha tanto, tanto, tanto pra quê?! Pra ter uma segurança pra poder curtir a vida um pouco, né. Extravasar um pouco, sair um pouco. Não tem como, né.”

Entrevista N

“Hum... Tinha uma prima minha que fazia dança. E eu levava essa prima até balé. E eu ficava esperando durante 1 hora e 1 hora e pouca, e vários dias por semana. Ae um dia a professora dela perguntou pra mim se eu não queria fazer aula, já que ficava esperando, né. Ae eu sim falei que tá bem. Ae desde então eu não saí mais da sala de aula. Isso já faz uns 11 anos. Entrei tarde.

Ah, tive aulas de escolas, futebol, vôlei.

Eu comecei fazendo, na verdade como academia tinha balé, jazz e outras modalidades. Então, acabava indo todos os dias. Mas balé mesmo duas vezes por semana.

Eu trabalhei numa Cia de dança aqui em São Paulo durante 5 anos. E lá sempre quando tem alguma audição aqui, alguma audição de outra Cia agente fica sabendo pela nossa própria Cia ou alguém de outra escola de fora. E ae, tava trabalhando naquela Cia e eu vim nessa.

Pilates.

Treinamento técnico, balé, aula de balé mesmo todos os dias. Treinamento físico pra quem malha, mas eu não malho. Eu já consigo ficar aqui dentro quando tô, tem algum tempo vago eu faço exercício de musculação que tem os pesos. Hum... E ainda se você levar a sério as aulas de balé você consegue ficar com físico em cima. E fora o repertório da Cia que agente dança. Que é um trabalho mais pesada, que exige mais de... Trabalha com corpo, trabalha todos os dias. Pra mim, não tem necessidade de fazer outra atividade fora. Mesmo que trabalhamos aqui muitas horas e eu acho que meu corpo precisa descansar. Então eu chego em casa e não faço mais nada mesmo. O meu corpo só trabalha aqui. A artística agente trabalha dia-a-dia na Cia, eu assisto muitas peças musicais, tudo que envolve a música e arte. Então, já que tô no meio há muito tempo, agente consegue sempre tirar alguma coisinha de cada espetáculo ou de cada filme, alguma coisa do tipo... Tudo é um laboratório.

Eu acho assim, que como a dança é uma arte, né. Então pra trabalhar com a performance agente tem que executar a técnica, tipo, todos os dias, porque só assim que leva a quase perfeição, porque ninguém é perfeito. Em balé então. E essa coisa de artística é todos os dias. Toda vez que você coloca o pé na sala de aula você já muda, você já entra como artista.

Não existe o específico. Existe o tipo físico mais fácil de trabalhar. E tem os físicos que... É muito relativo falar disso. Porque tem físico que não são apropriados, teoricamente agente acha, pra dança, mas que dança muito bem, que tem uma técnica incrível que às vezes é bem melhor do que daqueles que tem o físico propriamente dito. Então isso é muito relativo. Mas é lógico que o físico fácil, mais fácil de trabalhar com elasticidade, o en dehour que agente fala, com todos os requisitos que agente acha que vai melhorar o desempenho. Menos um trabalho.

Ahn... É, diariamente? Alimentação, eu como normal. Café da manhã, almoço e janta. Uma coisa de janta é que agente trabalha até a noite e agente acaba ficando com muita fome. Durmo, eu particularmente, eu não durmo muito, mas o suficientemente pra me deixar descansado e é assim, é normal. Eu vejo que os homens conseguem levar a vida normal do que as mulheres. É os homens pode se alimentar bem, comer bastante porque gasta muito. Claro que as mulheres também gastam, mas as mulheres tem um outro biotipo, que tem mais facilidade de engordar. Eu acho que a maioria dos homens é comer e dormir.

Eu nunca tive nenhuma lesão. Nunca. 11 anos de carreira nunca tive. Graças a Deus.

É, tipo, eu fico pegando pesinho, mas nada de ficar bombado. Sabe, só pra dar uma fortalecida, pra poder sentir os músculos.

Tem, é obrigatório fazer pilates aqui dentro da Cia. Os bailarinos têm que fazer todas as aulas que tem aqui.

Vou (pra terapeuta corpora), pra poder relaxar. Na verdade eu só faço massagem pra musculatura relaxar porque eu tenho uma musculatura muito alongada. Então se eu vou com frequência eu, ae sim, vou poder machucar. Porque vou relaxar meu físico, então, qualquer salto ou qualquer coisa que for fazer pode fazer, poder machucar. Porque se for fazer massagem antes de ensaiar eu sinto a musculatura fraca. Então eu prefiro ir, quando começar sentir que tá travando algum lugar, eu paro.”

Entrevista F.

Comecei aos 7. Olha, eu sempre gostei de dançar, desde muito novo. Mas o balé eu conheci através de uma amiga que fazia aula. E uma vez eu vi ela dançando no intervalo da escola e eu fiquei interessado. E ae foi uma motivação própria. Ae ela me levou até a escola e cada dia gostando mais.

Eu já fiz capoeira, mas muito pouco, assim. Não me identificava muito, então não permaneci. Eu já tive numa Cia profissional. Que já era profissional, então eu tive alguns contatos com iniciação musical, teatro. Mas antes, quando novo, não.

Não, inicialmente era duas vezes por semana. Ae logo depois eu entrei numa escola de nível pouco mais avançado e ae comecei a frequentar aos sábados. E comecei a fazer 3 vezes por semana. Ae, por volta dos 12 anos de idade comecei a fazer todos os dias.

Não. Contemporâneo eu já fiz. Mas musculação comecei agora.

Da audição Cia? Foi através de amigos, né.

Então, nós temos material. Nós temos vários materiais de musculação que agente mesmo já conhece os exercícios. E agente pratica nas horas livres, quando agente não tem ensaio, quando não está escalado pra grade e ae agente pega um tempinho livre e vai lá, na outra salinha. Ae pega nos aparelhos, faz tudo, tanto pra aquecimento quanto pra musculação. Eu faço caminhada, bastante caminhada.

Nossa aula, né. A aula de balé clássico já é, já foi desenvolvida pra exercitar o corpo inteiro, desde o dedo até expressão facial. No balé tem tudo, agente trabalha a musicalidade, se exercita o seu corpo a movimentar de vários ritmos. Várias velocidades. Ae facilita a dançar todos os estilos, porque na Cia exige.

Nos ensaios. Na verdade, no palco. Porque a adrenalina do palco é única. Mas durante os ensaios, ou se aproximando de uma apresentação, você meio que prepara um pouco melhor, assim, artisticamente.

É a experiência conta tudo, né.

Olha, atualmente não existe. Você tem que cuidar da sua alimentação bastante, tem que tomar muito líquido, fazer muito alongamento todos os dias, antes e depois. Assim você pode ter uma carreira mais longa. Uhum, lógico.

É quando tem alguma coisa. Na verdade eu venho mais pra massagista daqui, mas dae é mais para relaxamento. Quando você sente uma dor um pouco mais forte, você tem que procurar. Eu não tenho um pedaço do dedo, sofri uma acidente aos 6 anos. A bicicleta cortou.

Não, às vezes quando você sente, que acaba treinando além. Por exemplo, você está no ensaio e alguma coisa que não foi bem, tipo, uma piruette, ae você treina três, quatro vezes, ae o

corpo sente, lógico, né. Ae quando você chega em casa e descansa, você sente a musculatura pesada, né. Ae é normal. Mas acostuma, né.

Hum, aquecimento e alongamento pra prevenir.

Não, não. A única que diferencia é que nós passamos o cronograma como acontece no espetáculo, com tempo de intervalo correto e as coreografias seguidas, mas diferente não. Eu não diria que cansa mais, talvez o estresse seja maior por conta da pressão. Que nem eu fico de... , o bailarino ele se cobra bastante, né. E ae acaba tendo uma expectativa. Mas o trabalho não. Porque agente tem quantidade de ensaios necessários, preparo necessário, então não.